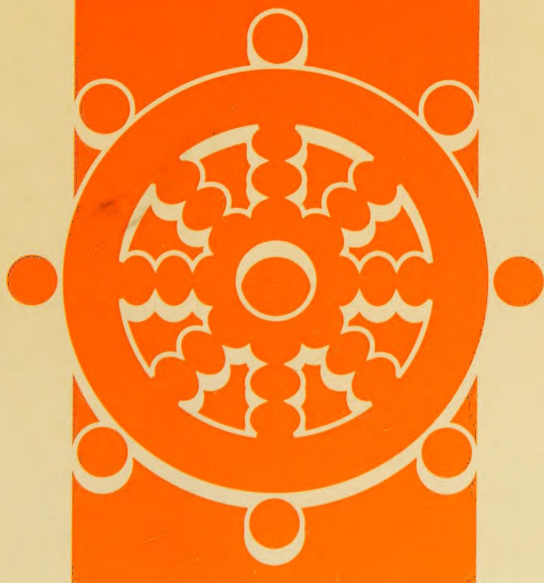



# БУДДИЗМ

АЛЕКСАНДЕР СИМПКИНС

АННЕЛЕН СИМПКИНС







Digitized by the Internet Archive  
in 2022 with funding from  
Kahle/Austin Foundation



# БУДДИЗМ







АЛЕКСАНДЕР СИМПКИНС

АННЕЛЕН СИМПКИНС

# БУДДИЗМ



«СОФИЯ»

2006

УДК 294.3  
ББК 86.2  
С37

*Перевод с английского Т. В. Голубевой*

**С37 Симпкинс С. Александер, Симпкинс Аннелен**  
Буддизм / Перев. с англ. — М.: ООО Издательский  
дом «София», 2006. — 208 с.

ISBN 5-9550-0622-2

В этой книге в простой, всем понятной и доступной форме раскрываются основные, порой весьма сложные, противоречивые и парадоксальные концепции буддизма, его главные темы и понятия, такие, как Четыре Благородные Истины, Восьмеричный и Срединный Пути, а также нравственные принципы и категории. Кроме того, читатель познакомится с краткой историей буддизма, основными его направлениями и множеством школ, возникавших внутри буддизма со времени его основания до наших дней. Любители медитации найдут для себя простые, но весьма эффективные разновидности медитации, практикуемые не только буддистами, но и самыми разными людьми, изучающими духовные практики, — медитации, помогающие развитию мышления, концентрации внимания, наблюдения, остроты ума и даже сообразительности.

УДК 294.3  
ББК 86.2

A Simple Buddhism. A Guide to Enlightened Living  
First edition 2000  
© 2000 by C. Alexander Simpkins and Annellen Simpkins

ISBN 5-9550-0622-2

© «София», 2006  
© ООО Издательский дом «София», 2006



# Оглавление

Введение . . . . .	9
 Часть I. ИСТОРИЯ БУДДИЗМА . . . . .	 13
Глава 1. Основатель закладывает семена . . . . .	15
Глава 2. Буддизм укореняется . . . . .	29
Глава 3. Расцвет махаяны . . . . .	43
Глава 4. Разветвление . . . . .	57
Глава 5. Цветы из сада Будды . . . . .	77
 Часть II. ОСНОВНЫЕ ИДЕИ БУДДИЗМА . . . . .	 93
Глава 6. Четыре Благородные Истины и Восьмеричный Путь . . . . .	95
Глава 7. Буддийская психология: пробуждение от сна . . . . .	105
Глава 8. Нирвана: новый опыт . . . . .	113
Глава 9. Путь Бодхисаттв: жизнь есть благо . . . . .	119

Часть III. ЖИВОЙ БУДДИЗМ . . . . .	129
Глава 10. Медитация: начните с собственного ума . . . . .	131
Глава 11. Рай прямо сейчас: действие есть мысль . . . . .	145
Глава 12. Правильный труд . . . . .	159
Глава 13. Просветление через искусство . . . . .	169
Глава 14. Психотерапия: путь, который исцеляет . . . . .	185
 Хронология буддизма . . . . .	 198
 Библиография . . . . .	 201

*Мы посвящаем эту книгу нашим  
родителям, Кармен и Натаниэлю  
Симпкинсам, Наоми и Герберту  
Минкинам, и нашим детям,  
Алуре Л. Симпкинс и С. Александеру  
Симпкинсу-младшему,  
а также всем истинным бодхисаттвам,  
чье сострадание помогает улучшить  
наш мир.*



## Введение

**Б**уддизм — это философия, предлагающая новый путь к счастью. Повседневная жизнь может быть наполнена трудностями и разочарованиями. И хотя в то же время мы можем ощущать удовольствие и удовлетворение, эти чувства не длятся долго. Буддизм помогает людям преодолеть эти чисто человеческие проблемы и обрести подлинное счастье. Это счастье, называемое буддистами просветлением, представляет собой некую трансформацию, происходящую внутри нас и порождающую глубокое спокойствие, ясность восприятия мира и чувство сострадания к другим. Каждый может измениться, поскольку, согласно буддийскому учению, просветление уже есть в нас, просто оно дремлет, оставаясь не узнанным.

Буддизм предлагает четкий, разработанный метод преображения, называемый Срединным Путем. Этот путь приносит с собой мудрость и понимание источника проблем, помогая нам обрести власть над собственными мыслями и поступками. Когда это происходит, мы осознаем подлинную сущность вещей и начинаем понимать, что сами являемся частью некоего целого.

А когда мы выбираемся из тьмы иллюзий, ничто уже не мешает нам проявить все то лучшее, что в нас заложено, стать теми, кто мы есть на самом деле. И, обретя новый взгляд на мир, мы можем стать терпеливыми и свободными — и жить просветленной жизнью.

### Об этой книге

Эта книга написана для того, чтобы помочь вам понять буддизм и научиться использовать его как инструмент внутреннего преобразования. Книга делится на три части. В первой части рассказывается о корнях буддийского учения и о его развитии; здесь вы познакомитесь с основными идеями буддизма. Во второй части разъясняются основные, ключевые темы, служащие проводниками на пути к мудрости и состраданию. В третьей части объясняется, какие медитации следует выполнять на буддийском пути, чтобы развить упомянутые способности и научиться применять их в повседневной жизни.

Вы можете использовать в своей жизни лишь отдельные буддийские концепции, а можете решить следовать пути глубоко и всесторонне. Начните с того, что есть под рукой сейчас, а дальше будет видно. Каким бы образом вы ни включили буддийское учение в свою жизнь, позвольте ему раскрыть ваш потенциал, чтобы измениться к лучшему.

## Как пользоваться этой книгой

Регулярно медитируйте и тщательно обдумывайте идеи, изложенные здесь, — это та основа, которая поможет вам открыть для себя буддийское учение. Глубокое размышление даст вам возможность понять идеи буддизма еще лучше.

Буддизм — это не просто некий набор идей или теорий, которые можно выучить; это нечто такое, что вы должны открыть для себя самостоятельно, через собственный опыт и переживание. Мы просто предлагаем вам выполнять определенные упражнения. Внимательно прочтите инструкции — может быть, даже дважды, — а потом отложите книгу в сторону и попытайтесь сделать все сами. Дайте себе время на раздумья над новыми идеями и техниками, поищите способ совмещения их с вашей собственной жизнью. Будьте терпеливы во время этого процесса: путешествие в мир самого себя может проходить не так уж гладко, и вам могут встретиться препятствия. Но если вы откроетесь навстречу учению, вы обязательно обретете просветление!





## Часть I. ИСТОРИЯ БУДДИЗМА

*Видение пробуждает нас.  
Из глубин древней истории  
приходит просветление,  
рассеивая тени тайны.*

С. Александер Симпкинс

**Б**уддийская философия существует уже двадцать пять столетий, и ее идеям следуют миллионы людей во всем мире. Она берет начало в далеком прошлом, в те времена, когда историю еще не записывали, но именно тогда некая легендарная личность, человек по имени Сиддхартха Гаутама, совершил воистину удивительное открытие... Гаутама пришел к нему не сразу, а после долгих усилий. И сказал всем: жизнь может быть доброй, и мы — тоже. Если вы проследите за возникновением этой идеи, туман развеется и перед вами откроется ярко освещенная тропа, ведущая к внутренним открытиям. И на эту тропу может ступить каждый.



## Глава 1

### Основатель закладывает семена

*Будь светильником самому себе.*

Будда

#### Первые годы

Если проследить истоки буддийского учения, то окажется, что у его начала стоит человек, известный сегодня всему миру как Будда, Пробужденный (563—483 гг. до н. э.). Будда начал свою жизнь как Сиддхартха Гаутама, из рода Шакьев, в маленьком государстве Капилавасту на севере Индии. В те времена Индия делилась на множество крошечных независимых царств, в каждом из которых у власти стоял какой-либо клан. Отец Будды был раджей, или предводителем, клана Шакьев, поэтому семья будущего Будды была очень богатой.

Отец Будды, Шуддходана, предоставлял сыну все возможности для учебы и развития; юного Сиддхартху знакомили со всем, что должен был знать юноша высокого рода, приглашая к нему лучших учителей. Он был отличным наездником, практиковался в военном ис-

кусстве и играл в спортивные игры, принятые в те дни, — короче, вел счастливую, беззаботную жизнь богатого молодого человека.

Но очень рано в нем начала просыпаться чувствительная, добросердечная натура. Так, однажды юный Сиддхартха играл в саду со своим двоюродным братом Девадатой. Над садом пролетала стая диких лебедей. Девадата взял свой лук и пустил в них стрелу. Стрела перебила крыло одной из птиц, и та упала на землю. Сиддхартха подбежал к раненому лебедю и осторожно взял истекающую кровью птицу на руки. Когда Девадата заявил, что это его добыча, принц Сиддхартха отказался отдать лебедя. Братья поспорили, но в конце концов Сиддхартха одержал верх. Он ухаживал за лебедем, пока крыло не срослось, а потом выпустил его, чтобы тот вернулся в свою стаю.

Сиддхартха не забывал о страданиях птицы. Шудходана видел, как изменился его сын, и постарался оградить принца от малейших неприятностей. Он баловал Сиддхартху, осыпая его всевозможными подарками — от изысканных яств до красивейших дворцов, а затем женил сына на Яшодхаре, самой красивой девушке во всем царстве.

## Неудовлетворенность

Сиддхартха счастливо жил с Яшодхарой, никогда не покидая пределов своего великолепного дворца. И хо-

тя он сомневался в ценности всех тех удовольствий, которыми были наполнены его дни, он все же чувствовал себя вполне счастливым.

Но однажды Сиддхартха вместе со своим колесничим Чандой выехал за ворота дворца. На обочине дороги они увидели согбенного старика с посохом. «Подайте нищему на пропитание!» — воскликнул старик. Сиддхартха приказал остановить колесницу и спросил у Чанды:

— Что случилось с этим человеком? Почему он так страдает?

Чанда ответил:

— Этот человек просто очень стар, мой принц. В старости все становятся такими. Такова жизнь!

Сиддхартха попросил Чанду вернуться во дворец, но не мог найти покоя и остаток дня провел в глубоком размышлении о природе человеческих страданий.

На следующий день он снова отправился на прогулку с Чандой, и на этот раз они увидели человека, лежавшего у дороги и корчившегося от боли.

— А с этим человеком что случилось? — спросил Сиддхартха. — От чего страдает он?

— Это болезнь, мой принц. Многие страдают от разных болезней. Такова жизнь!

Сиддхартха велел вернуться во дворец и снова углубился в размышления. Он никак не мог перестать думать о тех страданиях, с которыми столкнулся за пределами счастливого мира дворца. И красота, и радости

жизни оказались временными! Люди стареют, могут заболеть, а потом умирают. Неужели в жизни нет ничего устойчивого, ничего постоянного? День за днем, ночь за ночью Сиддхартха размышлял над проблемой страдания. И, несмотря на всю любовь к жене и маленькому сыну, решил наконец, что должен покинуть дворец и найти ответ — и для себя, и для всех людей, с тем чтобы помочь им.

### Годы аскезы

И вот Сиддхартха, которому исполнилось двадцать девять лет, в последний раз вышел из ворот дворца. Он присоединился к группе аскетов, отвергших все мирские наслаждения ради поисков высшей истины в индуистском учении. Аскеты смотрели на человеческое тело как на врага души. Они верили, что тело можно усмирить благодаря полному отречению от физических наслаждений и что это поможет душе освободиться и воспарить.

Сиддхартха нашел себе учителя, Алару Каламу; тот преподавал особую форму медитации, благодаря которой можно было выйти из состояния обыденности в состояние «ничтожности». Сиддхартха очень быстро освоил эту технику, научившись достигать того же состояния, но обнаружил, что даже так он не в силах разрешить проблему страданий и смерти.

Разочарованный, Сиддхартха нашел себе нового учителя по имени Уддака Рамапутта. Сиддхартха слышал, что Уддака владеет особой системой медитации, позволявшей достичь состояния, промежуточного между сознанием и бессознательностью. Сиддхартха тщательно изучил этот метод и постепенно достиг упомянутого состояния, но понял, что ни на шаг не приблизился к освобождению от страданий.

Поэтому Сиддхартха решил больше не искать учителей, а путешествовать в одиночку. Он отправился на юг, в царство Магадха, где встретил еще пятерых ищущих истины. Те, видя в Сиддхартхе сильное стремление к истине, решили присоединиться к нему, надеясь чему-нибудь научиться у него, и все шестеро поселились в лесу.

Сиддхартха испробовал много различных систем медитации, всегда доходя до конечного результата, и все разновидности аскезы, до предела ограничивая потребности своего тела и сведя ежедневный рацион к одному рисовому зернышку. Он сдерживал дыхание — до тех пор, пока его не скручивала боль. День за днем он неподвижно сидел в глубоком сосредоточении, терпел жару, дождь, ветер, голод и усталость. Он сидел так неподвижно, что птицы устраивались на его плечах, а белки спали у него на коленях.

## Просветление

Прошло семь лет, и хотя Сиддхартха столь же ревностно предавался самоотречению, он почувствовал, что совсем не продвигается вперед. Вместо того чтобы искать истину, его ум начал угасать, стал вялым, а жизнь постепенно покидала тело. И вот однажды вечером его пронзила мысль: если он будет продолжать в том же духе, то просто умрет, так и не избавив людей от страданий. Ведь его ум почти перестал работать.

В ту ночь Сиддхартха выпил немного свежего молока и поел риса, который преподнесла ему одна добрая женщина. А потом погрузился в медитацию под деревом бодхи; это одна из разновидностей фикуса, известная ныне как *figus religiosos*, что означает «дерево мудрости». Восстановив силы, Сиддхартха с вновь обретенной надеждой решил медитировать до тех пор, пока не найдет ответа на свой вопрос: как избавиться от страданий?

Когда взошло солнце, Сиддхартха обрел внутреннюю мудрость. Ответы на все его вопросы стали совершенно ясными. Он пришел к невыразимому на словах осознанию, в чем причина страданий, и интуитивно постиг причины жизни и смерти. Он обрел полное просветление, сияющее и бесконечно сильное. С этого момента Сиддхартха Гаутама стал известен как Будда.





Будда. Китайская статуэтка, VI в.

### Посвящение себя учению

Сразу после достижения просветления под деревом бодхи Будда испытал некоторые сомнения. Сначала он решил молчать. Он знал, что большинство людей, будучи сильно привязаны к мирским радостям, не захотят слушать его советы. Но чувство огромного сострадания ко всем живым существам заставило его вернуться в мир. В конце концов, он ведь нашел ответ на вопрос о причине страданий. И вместе с просветлением к нему пришли абсолютное освобождение и счастье. Он хотел поделиться своим знанием с другими.

Будда нашел своих пятерых товарищей, которые много лет прожили рядом с ним. Он отыскал их в Оленьем парке, расположенном в трех милях к северу от Бенареса. Но они отказались признать в нем просветленное существо. С их точки зрения, он просто проявил слабость и неспособность следовать по пути суровой аскезы. Но Будда убедительно объяснил им свои основные идеи, свое понимание нового пути, и сказанное им тогда осталось в веках как первое данное им учение — Бенаресская проповедь. Путь потворства своим желаниям делает человека глупым, сказал тогда Будда, а путь суровой аскезы делает его больным, и ни то ни другое не избавляет от страданий. Он на собственном опыте познал, что тело должно быть здоровым и крепким, чтобы оно смогло выдержать те длительные медитации, которые необходимы на пути

просветления, и служить хорошей опорой для ума. Срединный Путь, или «путь между», и есть истинная стезя. Методы, посредством которых можно следовать Срединному Пути, Будда изложил в форме Четырех Благородных Истин и Восьмеричного Пути (см. главу 6).

Четверо из пяти аскетов выслушали Будду, хотя поначалу и неохотно, однако, когда он завершил свой рассказ, они стали его последователями. И, присоединившись к Будде, начали изучать новый путь. Так родилось буддийское учение.

С маленькой группой учеников Будда бродил по Индии с места на место, распространяя новое учение и находя все больше последователей. Часть дня они проводили в пути, собирая подаяние, потом ели, купались и слушали Будду, прежде чем снова пуститься в дорогу.

На пути от Бенареса к Раджагрихе, одному из больших городов в Северной Индии, Будда встретил Кашьяпу. Кашьяпа и двое его братьев возглавляли большую, более тысячи человек, группу аскетов, поклонявшихся огню. Поначалу Кашьяпа не поверил, что Будда обрел некое особое знание, но Будда убедил его в этом, произнеся речь, ныне известную как Огненная проповедь. Вся группа расположилась в месте, именовавшемся Слоновий камень, с видом на долину Раджагрихи. И вдруг в джунглях на ближайшем холме вспыхнул пожар. Будда воспользовался этим естественным происшествием для своей проповеди.

Как огонь пожирает деревья, травы и животных, сказал он, так и наши страсти пожирают нас. Что и когда бы мы ни увидели, с чем бы ни столкнулись, все это воспламеняет нас изнутри, вызывая либо радость и наслаждение, либо боль. Наши чувства разжигают внутренний огонь, погружая нас в не имеющий пределов ад поиска наслаждений и страха боли. Четыре Благородные Истины и Восьмеричный Путь, учил Будда, освобождают нас от этого огня. И тогда мы можем взирать на все бесстрастно, обретя свободу быть счастливыми. Эта проповедь убедила Кашьяпу, что буддизм предлагает настоящий, действенный путь.

Кашьяпа с братьями, а также множество их последователей присоединились к Будде и отправились с ним в дальнейший путь. Кашьяпа со временем стал Махакашьяпой, одним из главных учеников Будды, создателем буддийского канона после смерти последнего. А тогда, во время их долгого скитания, к Будде продолжали примыкать ученики и последователи из самых разных слоев общества. Его готовность принять любого, вне зависимости от касты, к которой человек принадлежал, представляла собой полный отход от индийских традиций. Обычно религиозные учения давались на ведическом санскрите, языке, понятном лишь высшим кастам. Но Будда понимал, что если он будет разъяснять свое учение на санскрите, то его проповеди станут недоступными для людей из низших каст. По-

этому он всегда говорил на простом, понятном народу языке.

Когда Будда и его последователи прибыли в Раджагриху, они встретились с правителем этой области, царем Бимбисарой. Выслушав наставления Будды, царь предложил ему поселиться в одной из ближних бамбуковых рощ. Будда и его ученики провели в этой роще несколько дождливых сезонов, и именно там Будда изложил некоторые наиболее сложные пункты своего учения. В первый год пребывания Будды в этой роще его учеником стал Шарипутра, который часто вел беседы с учителем, затем записанные в виде проповедей. Шарипутра впоследствии стал членом общины (сангхи).

Отец Будды много лет следил за жизнью и деяниями своего сына и наконец прислал письмо, прося Будду посетить его царство. Будда решил вернуться домой со всеми своими учениками и последователями. Они добрались до Капилавасту и, как это было у них принято, начали ходить от дома к дому, собирая пропитание. Весь город наблюдал за этим, и некоторые жители пришли в ужас, видя своего принца одетым в простое платье, да еще протягивающим чашу за подаянием. Шуддходана вышел навстречу сыну и резко спросил:

— Зачем ты позоришь семью?

Будда ответил:

— Твой род идет от царей; мой же род отныне ведется от будд, которые всегда просили еду, как нищие.

И все же Будда не хотел причинять отцу боль, как и не хотел выражать ему непочтительность. И потому продолжил:

— Когда кто-то находит сокровище, его долг — отдать найденное отцу. И потому я, отец, предлагаю тебе самое драгоценное, что у меня есть: мое учение.

Услышав это, Шуддходана понял, что Гаутама следует благородным путем. И, не тратя зря слов, взял у сына чашу для подаяний и предложил ему войти во дворец. Все домашние и вся челядь с уважением отнеслись к Будде и вступили на новый путь. Позже многие из них присоединились к той группе, что постоянно следовала за Буддой.

В течение сорока пяти лет Будда проповедовал, бродя по Северной Индии, каждый раз, с наступлением сезона дождей, возвращаясь в бамбуковую рощу. И хотя многие принимали его наставления, не задавая вопросов, находились и возражающие. Девадата, росший вместе с принцем Гаутамой, пытался убедить Будду проявить суровость. Он считал, что монахи должны жить на улице, одеваться в обноски, не есть мяса и никогда не принимать от людей приглашений разделить с ними пищу. Но Будда сказал, что в этом нет необходимости. До тех пор пока люди не злоупотребляют материальными благами, не имеет никакого значения, где они спят, что или где они едят и какую одежду носят. Неудовлетворенный ответом Будды, Девадата основал собственную общину, с весьма строги-

ми правилами, собрав вокруг себя многочисленных приверженцев. В течение всей своей жизни Будда время от времени встречал людей, несогласных с некоторыми пунктами его учения. Эти противники были предвестниками того разделения, которое произошло спустя годы после смерти Будды.

## Последние дни Будды

На восьмидесятом году жизни, во время сезона дождей, Будда заболел и понял, что его земная жизнь подходит к концу. Он созвал всех своих последователей и горячо призвал их следовать тому пути, который он им указал, чтобы учение продолжало жить среди людей. Он сказал ученикам: «Монахи, запомните: все в мире разрушается, и ничто не вечно. Усердно трудитесь ради своего освобождения!» [54]. Это были его последние слова, перед тем как он покинул этот мир. Случилось это в 483 году до нашей эры.





## Глава 2

### Буддизм укореняется

*Ученики Гаутамы никогда не спят,  
их ум день и ночь наслаждается медитацией.*

Дхаммапада

#### Первый собор

Следовало уже начать погребальную церемонию, но собравшиеся монахи решили подождать Махакашьяпу, который должен был вот-вот вернуться из путешествия, а уже потом возжигать погребальный костер. А Махакашьяпа тем временем встретил в деревне Пава группу монахов, которые сообщили ему, что Будда покинул тело. Один из монахов добавил:

— Не огорчайся. Мы наконец-то стали свободны и можем делать что хотим, и теперь никто нас не будет постоянно укорять и поправлять.

Удрученный этим столь мятежным заявлением, Махакашьяпа поспешил на похороны.

Сразу после ухода из жизни Будды многие члены его общины разбрелись в разные стороны. Махакашьяпа понял, что ради сохранения общины необходимо

что-то предпринять — собрать воедино все проповеди Будды и установить определенные правила. Спустя три месяца после смерти Будды Махакашьяпа созвал тех монахов, которые еще не разошлись, всего пятьсот человек, и они собрались в местечке неподалеку от Раджагрихи. Это собрание впоследствии получило название Первого буддийского собора.

Все собравшиеся к тому времени уже достигли просветления, кроме Ананды. Но Ананда постоянно находился рядом с Буддой в течение последних двадцати пяти лет и знал на память все его проповеди. Поэтому монахи дали согласие на то, чтобы Ананда принял участие в соборе, несмотря на то что он еще не достиг просветления.

Ананда очень хотел обрести это высокое состояние ума. Согласно легенде, накануне собрания он всю ночь медитировал, пытаясь достичь просветления, но в конце концов сдался и решил лечь спать. Когда же он лег на постель, говорит легенда, его голова и ноги сами собой вознеслись вверх, и он завис над кроватью. Так Ананда стал просветленным.

Целых три месяца сезона дождей монахи собирали воедино все проповеди Будды, систематизируя их в три раздела: слова Будды, называемые учением старших (тхеравада), правила поведения для монахов (виная) и общие наставления для монахов и мирян (дхарма). Ананда повторил на память все проповеди, которые Будда произнес в его присутствии, каждую начиная

словами: «Так я слышал...» Так был создан свод проповедей, называемый ныне сутрами.

Все собравшиеся повторяли каждое слово вслух, чтобы навсегда его запомнить. Согласно обычаю того времени, ничего не записывалось. Ранние цивилизации совсем не разделяли наше уважение к письменному слову. Наоборот, люди верили, что священные слова, если их записать, станут банальными и утратят свой глубокий смысл и что все самое важное сохранится куда лучше, если его выучить наизусть. Результатом подобного убеждения стало то, что в течение нескольких столетий проповеди Будды сохранялись только в памяти монахов.

Эти монахи продолжали идти путем просветления — тем путем, который указал им сам Будда. Они искали просветление в глубоких медитациях, которые помогали им осознать непостоянство мира и отказаться от желаний. Эти монахи стали известны под именем архатов, последователей святого, благородного пути. Они жили уединенно, чтобы ускорить и углубить процесс достижения просветления. Благодаря медитациям Восьмеричного Пути они решили для себя проблемы болезней, смерти и страданий. Слава архатов как существ, ведущих абсолютно чистый, святой образ жизни, постепенно росла.

### Буддизм делится на школы

В последующие столетия те различия и несогласия, которые существовали уже при жизни Будды, стали еще более отчетливо выраженными. Многие из последователей буддийского учения чувствовали, что традиционные правила поведения и практики, установленные Первым собором, чересчур строги. И тогда было решено созвать Второй собор, в Вайшали, чтобы разрешить все проблемы и утвердить новые правила и практики, развившиеся за прошедшее время. На это собрание съехалось семь сотен монахов, и те из них, что были настроены более либерально, предложили так называемые «десять послаблений», прося некоторых уступок в отношении к спиртному, деньгам, а также к нормам поведения.

Но в итоге совет утвердил старую, консервативную версию правил — без изменений. Недовольная этим решением часть монахов созвала другое собрание, под руководством своего лидера Махадевы, назвав это совещание Великим советом. Таково происхождение новой школы буддизма, махасангхика, которая и проторила путь махаяны.

После Второго собора монахи продолжали небольшими группами бродить по Индии, по памяти давая людям учение. Каждый из них понемногу как бы «специализировался», постоянно повторяя одну и ту же сутру. И неизбежно начали возникать разночтения в

текстах. Получалось, что люди в разных частях страны получали разные наставления на одну и ту же тему. Поначалу эти разрозненные монашеские группы вполне мирно относились друг к другу, понимая, что все они идут к одной цели, но просто разными путями. Однако постепенно разночтения привели к спорам, становившимся все более и более частыми и напряженными, пока наконец не возникло восемнадцать самостоятельных школ.

Поскольку все монашеские общины зависели от местного населения, новая школа махасангхика хотела изменить установки относительно того, *кто* может достичь просветления, — чтобы не только монахи, но и миряне могли быть включены в этот список. Махадева говорил так:

— Почему вы не доверяете самому Будде? Он не был монахом, однако достиг полного просветления и теперь пребывает в нирване!

Приверженцы консервативных взглядов не согласились с Махадевой и основали свою школу, стхавиравада, что значит «старшие». На санскрите это звучит как «тхеравада»; школа тхеравады и по сей день существует в Юго-Восточной Азии. Тхеравадины утверждают, что они более точно следуют первоначальному учению Будды. Эта школа всегда старалась поддерживать ранние традиции, ни в чем их не изменяя. Для них высшая цель — избавиться от страстей и привязаннос-

тей, обрести в медитации мудрость, а затем стать архатом.

Отдельные общины обсуждали между собой и другие темы, однако главным расхождением так и осталось несогласие между «старшими» и теми, кто предпочитал более либеральные доктрины.

### Ашока, царь-буддист

Ашока (правил с 274 по 236 гг. до н. э.) начал свой путь как военачальник. После завоевания Магадхи Ашока стал царем, а шесть его братьев получили каждый по городу под свое управление. Однако Ашока не мог договориться с собственными братьями и время от времени нападал на их владения. И постепенно сместил братьев, став единым правителем всех шести территорий, а братьев предав казни.

Много историй рассказывают о жестокости Ашоки. Он был уверен, что чем больше людей он убьет, тем сильнее станет его царство. Он даже построил особый дворец для приношения жертв, где происходили казни, и заявил, что каждый, кто переступит порог этого здания, будет обязательно убит. Говорят, что он уничтожил тысячи ни в чем не повинных людей [8].

Однажды молодой монах, следующий путем Будды, но еще не достигший просветления, по ошибке забрел во дворец для приношения жертв. Звали монаха Са-

мудра. Палач, держа наготове меч, направился к монаху. Самудра, не понимая, в чем дело, спросил:

— Почему ты нападаешь на меня?

Палач объяснил:

— Раз уж ты вошел в этот дом, я обязан убить тебя.

Самудра сказал:

— Я готов согласиться с этим, но дай мне семь дней. Я останусь на этом самом месте и не сойду с него.

Палач согласился и ушел.

Монах сел на пол, прямо посреди луж крови, погрузился в медитацию и узрел множество жизней, насильственно прерванных в этом месте. Внезапно он полностью осознал непостоянство всего сущего — и обрел просветление.

На седьмой день палач вернулся, чтобы убить Самудру. Придумав новый способ казни, который он непременно решил испытать, он погрузил Самудру в котел с кипящим маслом и оставил там на целый день. Но Самудра был теперь невосприимчив к страданиям, а его тело не поддавалось разрушению. Царь, услышавший об этом странном случае, поспешил увидеть все собственными глазами. Палач ужаснулся:

— Государь! Если вы войдете в этот дом, то, по вашему собственному приказу, я буду обязан убить вас!

Но Ашока не растерялся:

— А если первым войдешь ты, я буду обязан убить тебя.

Монах прервал их спор.



— Я не сварился в масле благодаря тому, что погрузился в особую медитацию, — поспешил объяснить он.

И, выйдя наружу, поведал царю об учении Будды и стал убеждать его отказаться от столь жестоких поступков. Царь, тронутый речью монаха до глубины души, принял буддийское учение. Он приказал разрушить зловещее здание и стал изучать и практиковать буддизм.

Ашока сделал для распространения буддийского учения куда больше, чем любой из предыдущих правителей. Он заставил своих подданных руководствоваться моральными заповедями Будды: быть всегда справедливыми и проявлять к другим любовь и сострадание. Он заявил, что все должны повиноваться своим родителям, уважать любую жизнь, всегда говорить правду и оказывать почет учителям. Он не только построил буддийские храмы и монастыри по всей Индии, но и создал лечебницы для людей и животных, насадил множество садов. Ашока даже осудил войну, твердо заявив, что единственное, что достойно завоевания, — это дхарма, учение Будды. История Ашоки может послужить вдохновляющим примером для всех, кто стоит на неверном пути. Освобождение возможно для всех. Некоторые историки считают, что Третий буддийский собор был созван именно Ашокой; он состоялся в 237 году до н. э. в Паталипутре и продолжался девять месяцев. Ашока выделил немалые средства для того, чтобы тхеравадины записали наконец сутры и правила



поведения. Сутры были собраны в единый свод — *Сутра-питаку* («Корзину учений»), ибо поначалу рукописи действительно хранились в корзине. Правила поведения для монахов также были сведены воедино — в виде свода *Виная-питака* («Корзина указаний»). И, наконец, комментарии, записанные вскоре после смерти Будды, в которых объяснялось и развивалось его учение, были названы *Абхидхарма-питака* («Корзина научных трактатов»). Все три «корзины» известны как *Трипитака* — «Три корзины учений». Эти тексты, написанные на языке пали, являются литературой раннего буддизма, включая и *Тхераваду* — старейший письменный памятник буддийского учения, представляющий собой записи всего, что говорил непосредственно сам Будда. Те, кто следует этому учению, не признают более поздние тексты махаяны, записанные на санскрите в I веке нашей эры.

Для обращения людей в новую веру Ашока разослал посланников по всей Индии и в соседние страны. Его старший сын, Махинда, тоже был ревностным буддийским монахом, и царь послал его с учениками на юг, чтобы они донесли учение Будды до Шри-Ланки. Махинда и восемь его сподвижников распространяли тхераваду (хинаяну) на языке пали. Это учение широко распространилось в Бирме, Таиланде, Лаосе и Камбодже, где оно практикуется и по сей день.

### Учение старейших распространяется по свету

Согласно большинству исторических источников, первой после Индии страной, принявшей буддийское учение, был Цейлон (ныне Шри-Ланка). Однако сингалезские хроники и комментарии на палийские рукописи, составленные в древности на Цейлоне, говорят о том, что Будда сам трижды посещал этот остров, чтобы лично дать учение тамошним жителям. Ранние бирманские и тайские буддийские рукописи, равно как и сингалезские хроники, тоже утверждают, что Будда бывал в этих странах и что сутры, произнесенные в Индии на языке пали, были тайно переданы в Юго-Восточную Азию, записаны и спрятаны там.

Однако, вопреки всем этим утверждениям, серьезные историки полагают, что эти страны впервые соприкоснулись с буддийским учением уже после смерти Будды, когда сын Ашоки познакомил с ним царя Девавамишпу [36]. Правителю Цейлона настолько пришлось по сердцу буддийское учение, что он сразу же построил в столице, городе Анурадхапуре, монастырь и объявил тхераваду государственной религией.

Затем дочь царя Ашоки, Сангхамитта, доставила на Цейлон ветку того самого дерева бодхи, под которым Будда достиг просветления, и под знаком этого значимого буддийского символа основала женский монастырь, просуществовавший много веков. Однако мона-

хиням в юго-восточном буддизме отводилась весьма незначительная роль, и монастырь со временем заглох.

Несколько веков подряд учение Будды развивалось под покровительством царей. Сангха, монашеская община, состояла в близких отношениях с правителями Цейлона, Бирмы и Таиланда. Столь мощная поддержка позволила буддийской тхераваде, позже переименованной в хинаяну, развиваться в новых направлениях.

## Новая роль хинаяны в жизни монахов и мирян

Традиция, развивавшаяся в течение нескольких веков, в конце концов привела к тому, что хинаяна, имевшая первоначально слишком узкую ориентацию как философское учение для одних только монахов, теперь стала массовым религиозным учением и заняла определенное место в жизни всего населения буддийских стран. Монахи продолжали следовать основному пути, имея цель стать архатами. Но новый вариант учения давал возможность практиковать буддизм и тому, кто не принимал монашеских обетов, а продолжал жить со своей семьей, владеть имуществом и заниматься мирскими делами. Отныне буддийское учение хинаяны руководило простыми людьми, направляя их к честной, полноценной и счастливой жизни и обещая при этом, что следующее их рождение будет более удачным.

Несомненно, что цели мирян были куда более скромными, нежели цель монахов. Но и они, как и монахи, тоже должны были искренне следовать заповедям буддизма, таким, как не убий, не укради, не прелюбодействуй, не лги, не употребляй спиртных напитков и наркотических веществ. Как и монахи, они тоже искали прибежища в Будде, дхарме и сангхе. Принятие прибежища в Будде означает, что человек впредь будет уважать и почитать Будду как некое просветленное существо, способное привести каждого к великой мудрости.

Принятие прибежища в дхарме включает в себя изучение наставлений Будды, хотя миряне, разумеется, вникают в них далеко не так подробно и глубоко, как монахи. Тем не менее миряне начали учиться медитации и контролю над собственными желаниями, несмотря на то что в своем стремлении они были менее истовы, чем монахи. Монахи учили простых людей сосредоточению и ритуалам, которые могли постепенно вывести их на путь полного просветления. Раз в неделю люди приходили в ближайший монастырь, чтобы медитировать вместе с монахами и присутствовать на ритуалах, которые помогали им тренировать внимание и проницательность, а также приносили покой и радость. В такие дни они не принимали пищу после полудня, носили самую простую одежду без украшений и садились прямо на пол, отказываясь от мягкой мебели и прочих удобств. Так понемногу миряне учи-

лись преодолевать страдания, уменьшая свои желания и начиная осознавать причины разнообразных проблем.

Принять прибежище в сангхе — это значит прежде всего помогать монахам и монастырям, оказывая им материальную и финансовую поддержку. Если человек подает монаху еду или деньги, он тем самым накапливает определенные заслуги, которые приведут его к более высокому рождению в следующей жизни. Таким образом мирян поощряли к добросовестному труду и накоплению богатства, но лишь в той мере, в какой это соответствовало принятым ими обетам. Ибо уровень материального благосостояния человека определял и количество подношений сангхе, существовавшей исключительно на пожертвования мирян.

От царей, как и от простых людей, тоже ожидали поддержки для сангхи сообразно состоянию царской казны. Поэтому цари строили монастыри, храмы и всячески помогали монашеским общинам. В ответ монахи учили их медитациям и открывали перед правителями перспективу просветления, что помогало царям править мудро и рассудительно, так что их царства процветали.

Близость монастырей к правителям возлагала на монахов большую ответственность. Монашеский устав требовал, чтобы монахи создавали буддийские школы для детей, где они не только слушали бы духовные наставления, но и учились бы читать и писать. В сезон

## Буддизм

дождей, когда работы на полях и в садах приостанавливались, крестьяне посылали своих сыновей в монастыри. Мальчикам брили головы и одевали их в монашеские одежды. Многие из них позже решали сменить образ жизни и стать настоящими монахами. Но большинство, конечно, возвращались домой, обогатившись знаниями и новым опытом.

Буддизм хинаяны до сих пор практикуется в некоторых странах Юго-Восточной Азии, и монастыри там играют важную роль в повседневной жизни. Но само буддийское учение на своем пути совершило весьма значительный поворот, и его либеральное направление развилось в учение махаяны.

## Глава 3

### Расцвет махаяны

*Что является пределом сансары,  
то является и пределом нирваны.  
Между этими двумя, как ни старайся,  
не найдешь ни малейшего различия.*

Нагарджуна

#### Буддизм развивается

**П**оначалу консервативное и либеральное толкования учения не слишком сильно противостояли друг другу. Монахи обоих направлений жили и учились бок о бок почти четыре сотни лет. Однако мало-помалу буддийская доктрина начала меняться, и примерно в 100 году н. э. появились новые книги и возникли новые логические обоснования различных мнений.

В новой литературе была представлена некая доктрина, творчески истолковывавшая исторические слова Будды. Со временем эти новые толкования стали более определенными, что привело к перемене во взаимоотношениях между либерально настроенными монахами



и монахами, строго придерживавшимися старых представлений.

Представители новых взглядов доказывали, что их идеи ни в чем не противоречат буддийской доктрине. Они утверждали, что во время систематизации сутр хинаяны на Первом соборе часть монахов утаила множество текстов, предназначенных для будущего времени, и теперь, пять веков спустя, эти тайные тексты заново открыты и представлены как основа махаяны.

Подобно царю Ашоке, распространявшему старую форму буддийского учения, царь Канишха (78–103), завоеватель из Северной Индии, помог распространению новых буддийских учений, поскольку сам был их ревностным сторонником. Он созвал пятьсот монахов, чтобы они систематизировали новые тексты. Новую ветвь называли махаяной, или Большой Колесницей, и она отделилась от традиционного «учения старших», которое теперь стали называть хинаяной, или Малой Колесницей. С этого момента махаяна заявила о себе как о самостоятельном направлении в буддизме.

На северо-востоке и юге Индии буддизм подвергался влиянию эллинизма, равно как иранской и средиземноморской культур. Более либеральное и гибкое учение махаяны было открыто всем, вне зависимости от культурной и религиозной принадлежности, что и помогло ему проникнуть в Китай, Японию, Тибет, Непал, Монголию и Корею.



## Различия между хинаяной и махаяной

Приверженцы махаяны разрабатывали это учение как доктрину более высокого уровня, нежели хинаяна. В новом учении Будда как центральная фигура и основатель буддизма был заменен более широкой концепцией будды. В махаяне Будда, лишь временно воплотившийся в физическом теле Сиддхартхи Гаутамы, стал дхармакаей, одним из воплощений дхармы в ряду тысячи будд, — с тем чтобы за ним последовали другие будды грядущих времен. Будда стал Всесущим, стал смыслом всех явлений, сверхъестественным, вечным и безграничным, тем, что невозможно выразить в словах, теориях или учениях. Тело дхармы, или дхармака, трансцендентно, запредельно; следовательно, те слова и наставления Будды, которые запомнили Ананда и другие ученики, были всего лишь словами временного воплощения, но не вечного тела.

Идеалом поведения стали бодхисаттвы, заменившие архатов. Жизнь бодхисаттв наполнена состраданием, добротой и терпением. Согласно махаяне, мудрость есть лишь *одна* из основных добродетелей, а потому проявление сострадания, доброты и терпения является более правильным толкованием учения Будды — в отличие от бесстрастной мудрости архатов. Бодхисаттвы не уходят от людей ради поисков нирваны. Этика альтруизма заставляет их трудиться в интересах всего мира.

Вместе с махаяной появилось множество длинных рассуждений на метафизические темы, заменивших предельную краткость ранних буддийских сутр. Махаяна учит, что мир, воспринимаемый нами как реальность, есть всего лишь иллюзия. Подлинная природа сущего — пустота, положение, которое подробно рассматривается школами мадхьямика и йогачара махаянского буддизма.

На первое место махаяна ставит то, что называется *упайя*, или искусные средства, — понятие, означающее, что существует множество путей достижения освобождения. Такой подход дал возможность для возникновения в рамках махаяны куда более широкого набора теорий, техник и методов, чем это допускалось хинаяной. Например, простым людям позволялось визуализировать будд с их окружением, достигая таким образом просветления благодаря вере, а не только благодаря мудрости, как в хинаяне.

Махаяна стала более милосердным, более сердечным учением, чем хинаяна. Практикующие это направление могли позволить себе большую эмоциональность в отношениях с другими людьми, большую близость и доверительность. Махаяна породила сложное искусство, литературу и ритуалы. Хинаяна же продолжала существовать как учение более замкнутое, отстраненное, консервативное, поскольку все чувства и эмоции рассматривались в ней как ошибка, иллюзия.

Теории махаяны оказались применимы к гораздо более широкому кругу ситуаций и доступны многим людям. Махаяна была не такой строгой, как хинаяна, особенно по отношению к женщинам, обладавшим не слишком большими знаниями, и монахам, и допускала возможность достижения просветления обычными мирянами.

## Две школы махаяны

Две основные школы махаяны, развивающие каждая свою собственную доктрину, называются йогачара и мадхьямика. Последователи философии йогачары, или «умственной школы», верят, что окружающую нас реальность созидает только ум. Приверженцы второго направления, мадхьямики, или «школы срединного пути», считают, что мы не можем знать, существует ли на самом деле реальность, и потому следует придерживаться разумной середины, не впадая в крайности. Постепенно на основе этих двух школ доктрины махаяны оформились в целостные системы, став стержнем более поздних форм буддизма махаяны, распространившегося по всему миру.

## Нагарджуна и школа мадхьямики

Нагарджуна (условные даты жизни: 150–250) был индийским философом, основоположником буддийской школы мадхьямики. Школа Нагарджуны учит, что фи-

лософия может быть альтернативой медитациям для разрыва цепи перерождений. Правильное философское рассуждение приводит к свободе от привязанности, к вступлению на срединный путь. В трудах Нагарджуны отрицаются и идеалистический уход от мира, и классические философские диспуты. Нагарджуна предлагает другой вариант, отличающийся от двух основных направлений его времени, то есть признания тождественности всего сущего и полного отрицания всего сущего.

### Четырехступенчатое отрицание ведет к пустоте

Нагарджуна разработал диалектический метод вопросов и ответов, названный «четырехступенчатым отрицанием». Он включает четыре положения:

- 1) любую точку зрения можно опровергнуть;
- 2) все, что объясняется феноменами бытия, является относительным и противостоит абсолютному;
- 3) основа всех явлений — пустота;
- 4) существование феноменов объясняется взаимозависимым происхождением явлений.

Это можно выразить в виде логической парадигмы, представленной на следующей схеме:

	Существование	Несуществование
Существование	есть, есть	есть, нет
Несуществование	нет, есть	нет, нет

Нагарджуна полагал, что одних умопостроений недостаточно для того, чтобы выразить сущность просветления, но что концепции, тем не менее, существенны, то есть они одновременно и неполноценны, и сущностны. Как это ни парадоксально, однако все четыре комбинации из «есть» и «нет» в равной мере и возможны, и невозможны одновременно. Того, что все явления взаимосвязаны, не может опровергнуть ни одна философская система. Но Нагарджуна показывает, что ни одна философская школа при этом не лишена предвзятости. И что в абсолютном смысле ничто не существует. А это оставляет нам лишь одно свойство реальности — пустоту, которую мы даже не можем назвать пустотой, не совершив при этом ошибки. Пустота есть универсальная основа всех философских учений, тот предельный фундамент, на котором стоят все философии.

Критикуя современные ему теории, Нагарджуна не прибегал ни к каким концепциям, поскольку слова и мысленные построения неизбежно вводят нас в заблуждение. Подход Нагарджуны состоял в том, чтобы вывести оппонента за пределы концептуальных границ и определений, вообще оторвать от понятий существования и несуществования. Используя мысль и логику, он подводил ум слушателей к осознанию бесполезности и мысли, и логики. А если можно убедительно показать, что нет основы для признания какой-либо философской позиции, зачем вообще признавать

какую-то позицию? Мадхьямика критикует все точки зрения, в том числе и точку зрения хинаяны. И этим открывает возможность для дальнейшего развития махаяны.

### Васубандху, Асанга и школа йогачара

Основателями школы йогачара были два брата — Васубандху и Асанга. Они жили в IV веке на северо-западе Индии. Асанга с самого начала был последователем махаяны. Но его брат Васубандху начал с хинаяны. Именно во время перевода текстов хинаяны Васубандху начал замечать некоторые недостатки этого учения. В махаяне он нашел для себя новый источник вдохновения и вместе с братом стал ее проповедником.

Братья верили, что необходимой основой для достижения просветления является ум. Йогачара считает, что весь мир явлений — продукт нашего ума. Только наши мысли заставляют мир казаться реальным. Поэтому йогачарины используют особую технику медитаций, чтобы достичь состояния отсутствия мыслей и тем самым избавиться от заблуждений.

Васубандху разработал также новую и весьма интересную логическую систему. Он определял существующие вещи двойственно: что это такое и как оно себя проявляет, а затем давал пример, на что это похоже и на что не похоже. Васубандху всегда использовал конкретные, а не общие или абстрактные категории. На-

пример: 1) в этом очаге есть огонь (что это такое); 2) поскольку есть дым, то есть и огонь (как это себя проявляет); 3) следовательно, это очаг для сжигания дров (на что это похоже), а не водоем (на что это не похоже).

Этот пример дает общее представление о том, как буддийское учение понимает вещи — каждую в отдельности, а не как принадлежность некоему классу или категории, как в логике Аристотеля. Перечень определений — это нечто временное и относительное. Таким образом, когда мы читаем буддийские описания, они, с точки зрения жителя западного мира, кажутся сложными и запутанными, поскольку мы привыкли относить каждый предмет к какой-то группе, что помогает определить его место. Но с точки зрения буддиста, класс, группа — это нечто не имеющее содержания, пустое, а конкретный факт — это выражение универсальной природы будды, изначально пустой. Из учения йогачары в дальнейшем развился особый вид логической системы, известный как логика буддизма.

## Парамартха: поиск истинного ума

Парамартха (499—569), родом из Восточной Индии, — один из наиболее известных представителей поздней йогачары. Он принес это учение в Китай (546 год) и перевел на китайский язык семьдесят пять сутр и труды йогачаринов. Он был очень деятельным человеком и



путешествовал по всей стране, читая лекции и давая учение. В результате он приобрел множество преданных учеников, которые и принялись распространять его идеи.

Сто лет спустя Сюань-цзан (650 год), учившийся у одного из учеников Парамартхи, передал учение Куй-цзи (632—685), а тот принес йогачару в Японию и назвал ее школой хоссо.

Суть этой доктрины в том, что определение вещей как реальных, отдельных и самостоятельных объектов есть результат работы сознания. Мир есть иллюзия, есть нечто субъективное — продолжение вовне наших внутренних концепций. Восприятие может оказаться обманчивым или искаженным, как в тех случаях, когда мы видим мираж или иллюзию, вызванную магией.

Парамартха полагал, что наши ощущения и представления, передаваемые посредством языка, лишь мешают пониманию предметов и явлений, которые мы рассматриваем. Чтобы изменить такое положение, мы должны понять, что сами придаем вещам некий смысл, и отказаться от этого, а также избавиться от зависимости от языка. Смысл, сущность предметов не передаются словами, которыми мы пользуемся. Чтобы отыскать истинное познающее сознание, мы должны успокоить ум и отказаться от чувственного восприятия.

«Только ум» есть «таковость» объекта, неотличимого от других в его истинном состоянии. Рассматривать объект можно тремя способами. Первый — воображать



его как реальный, самостоятельно существующий, отличный от других. Второй способ связан с аспектом зависимости, то есть мы исследуем, как одна вещь обусловлена другими вещами. Третий способ — это признание того, что таковость, или ум, есть истинная сущность всех предметов. На деле же не существует отдельных предметов, и даже сознание в конечном итоге тоже является иллюзией. Есть только чистый ум. И эту истинную реальность, или таковость, можно познать в медитации.

## Сокровищница сознания

Тем не менее видимая устойчивость феноменов и мира требовала объяснения, что и объяснялось в йогачаре как *алая* — «сокровищница сознания». Чувственные восприятия накапливаются в глубинном слое сознания, известном как «сокровищница», и там они объединяются с родственными видами восприятия, чтобы, как снежный ком, катящийся с горы, порождать другие уровни восприятия и концепции, снова уходящие вглубь и там накапливающиеся.

«Сокровищница сознания» пропитывает и пронизывает все, что мы испытываем. Например, когда вы идете в магазин одежды, вы чувствуете запах, характерный для этого магазина. Пока вы находитесь там, он воздействует на ваше обоняние. Вы приносите частицу этого запаха домой вместе с купленной одеждой, и она

какое-то время сохраняет запах магазина. Нечто в этом роде представляет собой и «сокровищница сознания» — это как бы сильный запах, который постоянно пропитывает все, что мы делаем и думаем.

В результате все наши поступки, хорошие и плохие, подвержены воздействию «сокровищницы сознания». А эти поступки, в свою очередь, влияют на мир, который неизбежно воздействует на нас, так что снежный ком восприятий и концепций все разрастается. Это некая основанная на «сокровищнице сознания» цепочка взаимовоздействий, обладающая обратной связью. Она придает устойчивость нашему миру, делая его трудно-изменяемым.

«Сокровищница сознания» может быть рассеяна посредством медитации. Мы учимся сознавать относительность мира. Все есть ум, а ум пуст, он не обладает никакой материальной субстанцией.

Иллюзия кажется реальной, реальность же — иллюзия. Таким образом, медитация показывает практикующему, что, хотя иллюзия и выглядит как подлинная реальность, на самом деле ничего реального не существует.

## Заключение

Учение йогачары сначала посредством медитации погружает учеников в иллюзию, а затем выводит из нее к свободе. Мадхьямика ведет своих последователей путем рассуждений и философии, а затем освобождает, показывая, что рассуждения и философия — пусты. Обе школы оставались в пределах срединного пути. Обе были убедительны и эффективны в объяснении взглядов махаяны. Каждая являлась частью махаяны как целого. И в своем последующем развитии буддийское учение использовало их концепции как трамплин для прыжка в пустоту — в основание махаяны.



## Глава 4

### Разветвление

*Форма есть пустота, пустота есть форма.*

Сутра сердца

Буддийские тексты переводятся в Китае

**Х**отя местом рождения буддизма была Индия, Китай предоставил буддийскому учению новое место для развития и роста. Переводчики сутр и бродячие монахи принесли буддийские доктрины из Индии в Китай, а оттуда учение распространилось в Корею. Корея познакомила с буддизмом Японию — в 552 году, во времена царствования императора Кинмэя. Тогда правители искали подходящие идеи, правила, ритуалы и концепции, которые бы помогали руководить народом, воодушевляли людей, позволяли поддерживать порядок и служили бы благу страны и населения. Буддийское учение отвечало всем этим требованиям. Поэтому правители Японии взяли монахов под свое покровительство и одобрили создание специальных центров перевода.

Кумараджива (344—413) был монахом и блестящим ученым, который весьма способствовал распространению буддизма в Китае тем, что переводил сутры. Точнее, Кумараджива возглавлял государственную школу перевода в Китае, где наблюдал за работой тысячи монахов, переведших девяносто четыре текста на китайский язык — для Яо Сина, покровителя Кумарадживы.

Ученик Кумарадживы Сэн-чжао (384—414) был последователем даосизма, прежде чем обратился к учению Будды. Он интерпретировал философию мадхьямики с позиций даосизма и таким образом разработал ясную и совершенно уникальную систему передачи непонятных терминов, представив китайцам буддийское учение в знакомых им словах. Благодаря Кумарадживе и его ученикам многие сутры махаяны стали по-настоящему понятны китайцам. А затем Кумараджива и его последователи, в особенности Сэн-чжао, искусно перевели тексты мадхьямики и йогачары, так что и эти идеи тоже продолжали развиваться в Китае.

## Растут новые ветви

Школы йогачара и мадхьямика могли уже и сами по себе составить солидную опору для махаяны. Но когда махаяна пустила корни в других странах, на ней стали появляться новые ветви.

Первыми из них стали две китайские школы — тяньтай (тэндай у японцев) и хуаянь (в Японии — кэ-



Будда Амитабха (Амида). Япония, XVII в.

гон); традиционно они считаются буддийскими. Эти школы проводили ту идею, что реальность может быть определенным образом выражена в понятиях. Тяньтай разработала обширную всестороннюю систему для объединения процесса мышления с просветлением. Основная же схема хуаянь базировалась на внезапном просветлении благодаря использованию правильной причины.

Вторая ветвь породила учение Чистой Земли и японские формы буддизма, называемые дзёдо и син. В учении Чистой Земли главным священным ритуалом стало обращение нэмбуцу — «Наму-амида-буцу» — к будде Амитабхе.

В соответствии с третьим направлением реальность невозможно ни помыслить, ни высказать в словах: все теории ложны. Некоторые школы буддийской махаяны, такие, как дзэн, следуют именно этой традиции. Слова, концепции и теории в лучшем случае могут лишь указывать в сторону истины, но язык не может ее выразить. Людвиг Витгенштейн, широко известный европейский философ, отлично выразил это в словах: «За всем этим — молчание».

Четвертая ветвь отвергала применение рассуждений ради поисков истины в пользу других методов, таких, как мандалы и мантры. Тибетский буддизм и другие тантрические школы — например, сингон — следуют именно этому мистическому пути, используя сложные визуализации и ритуалы как средства дости-



жения просветления. (Об этих школах подробнее рассказано в нашей книге: «Тибетский буддизм».)

## Тяньтай

Эта возникшая в Китае школа названа по имени горного монастыря, где жил ее патриарх. Чжи И (538—597) считается основателем школы тяньтай (яп. тэндай). Хотя не он разработал ее идеи, однако он написал много трудов и развил концепции, которые помог ему осознать его учитель. Формулировки Чжи И стали главными в разработке понятийного аппарата тэндай, ее представлений о буддизме. Он сумел систематизировать и объединить разнообразные буддийские доктрины, выстроив их в единую рациональную схему. Все было расставлено по местам и по категориям.

При этом школа тяньтай не смешала и не слила все направления буддизма в нечто единое. Каждое из направлений осталось самим собой, как отражение целого.

## Тройственная истина

Тройственная истина — это базовое утверждение учения тяньтай.

Первая истина состоит в том, что мир, который мы воспринимаем как реальный, на самом деле является иллюзией. Мы верим, что он настоящий, потому что ощущаем его, но на самом деле он нереален. Воспринимаемый нами мир пуст, то есть свободен от какой-

либо постоянной субстанции; все в нем временно, мимолетно, это просто видимость, создаваемая нашими чувствами и умом.

Вторая истина утверждает, что весь чувственный мир обладает лишь временным существованием. Он реален только частично, или временно. Предметы существуют лишь в данный момент, это видимость существования. Вторая истина гласит: мы не можем утверждать, что вообще ничего не существует, ибо как в таком случае чувства и ум могли бы постигать предметы? Реальность есть нечто мимолетное, как вспышка света, но тем не менее эта вспышка возникает.

Третья истина гласит: да, существует что-то, но что это такое? Это не «ничто», но это и не «нечто». Срединный путь возникает на пересечении этих определений, это синтез, включающий их, но в то же время и выходящий за их пределы. То есть третья истина — это некое мистическое слияние, где невозможно выделить нечто конкретное. Абсолютный ум полностью объединяется со Вселенной. Все становится производным от этого истинного состояния.

### **Таковость: предельное единство**

На высшем уровне понимания, в великом синтезе, все соединяется в единой мысли. Эта единая мысль и есть то, что в учении тьянтай называется таковостью, высшей категорией. Все таково, как оно есть.

Рассмотрим, например, такой простой продукт питания, как масло. Разные сорта масла имеют между собой небольшие различия, обусловленные тем, на каком заводе они изготовлены, добавлена ли в масло соль или нет, и так далее. Но в сущности все сорта представляют собой просто масло. Их ароматы могут восприниматься людьми по-разному, однако так или иначе любое масло предназначено для одной цели.

Наш мир реален. Другого мира не существует. Те явления, которые мы видим и ощущаем, являются производными от условий, причин и результатов, природы и субстанций, которые в *действительности* глубочайшим образом взаимосвязаны с внутренней сущностью Вселенной.

Посмотрим ли мы на мир с точки зрения абсолюта (нирваны) или с точки зрения относительности (сансары), он по своей внутренней сути все тот же, хотя и различается во внешних выражениях. Его ядро пусто. Он похож на пончик, чья природа зависит от дырки, — ведь для пончика необходимы и тесто, и дырка; без дырки не будет целого, именуемого пончиком. А внешняя часть мира точь-в-точь такова, как говорит об этом современная физическая теория материи: ничего постоянного, все всегда меняется. Но центральная ничтожность внутри всего вечна и присуща всему.

В абсолютном смысле все и вся имеет один корень, один вкус. Условны лишь границы — они зависят от нашей точки зрения, они всегда меняются. Когда мы

познаем это на опыте, мы можем принимать вещи такими, какими они кажутся. Мы чувствуем взаимосвязанность всего реального и соответственно этому живем, живем в гармонии, которая и есть подлинная природа реальности.

### Пять периодов

Когда китайцы больше узнали о буддизме, они начали классифицировать и систематизировать сутры и доктрины. Те, кто изучал буддизм, спрашивали, как это возможно, чтобы один индивидуум (Будда) мог дать такое количество сутр, с таким широким охватом тем, со столькими очевидными противоречиями и несогласованностью. Тяньтай объяснила все это, разделив учение Будды на пять периодов и восемь методов.

Первому периоду соответствовала школа хуаянь, или аватамсака. Сразу же после достижения пробуждения (528 год до н. э.) Будда попытался выразить постигнутую им мудрость через «Аватамсака-сутру». Но она оказалась слишком сложной, и Будда оставил ее для более поздних времен. Второй период включал в себя ранние проповеди и Четыре Благородные Истины, составившие палийский канон буддизма хинаяны (528–200 гг. до н. э.). В течение третьего периода (200 г. до н. э. – 100 г. н. э.) были составлены основные сутры махаяны, представившие новые концепции буддизма. Сутры Праджняпарамиты, или «Совершенства мудрости», с их концепцией пустоты и отсутствия разли-

чий между доктринами, составили четвертый период (100–200). Пятый период (200–600) представлен «Лотосовой сутрой», в которой полностью объединились все учения. Последователи школы тяньтай считают, что этот период являет собой наиболее глубокий уровень понимания.

## Восемь методов

Главные идеи каждого периода были связаны между собой при помощи четырех методов наставлений и четырех групп текстов. Четыре метода были таковы: мгновенное просветление, наиболее сложный и тонкий метод; постепенное просветление, которое достигалось шаг за шагом посредством медитаций по технике випашьяны; тайная доктрина, объединившая ритуалы и мистицизм; и наконец, неопределенность — самый тонкий способ учения. Согласно этому методу, ученики считают, что к ним лично обращается сам Будда, но не непосредственно, а при помощи символов, жестов и поучений.

Эти доктрины включили в себя многие собрания буддийских текстов. Первыми среди них были ранние наставления, изложенные в «Трипитаке». Следующей была Разделенная доктрина, принятая буддистами и хинаянами, и махаянами. Учение о различении объясняло, как стать бодхисаттвой, а учение о завершении из «Лотосовой сутры» давало наставления по практике дости-

жения состояния будды, когда все становится единым, то есть все вещи содержатся в одной.

Пять периодов и восемь методов показали, что наставления Будды, данные в разное время и в разных местах, могут быть в равной мере истинными. Будда использовал различные подходы, чтобы его понимали люди с самыми разными способностями. Школа тяньтай приняла все варианты учения — как разносторонний запас, из которого каждый учащийся мог что-то извлечь для себя в соответствии с собственными талантами и потребностями.

Ясные и четкие формулировки школы тяньтай использовались в китайском буддизме несколько столетий. Позднее эти учения были привнесены в Японию и стали известны как тэндай-буддизм. Школа тэндай оказала большое влияние на японцев.

### Хуаянь: философская школа «одно во всем»

Буддийская школа хуаянь возникла в VII–VIII веках. Обычно ее основателем считается Фа-цзан (643–712), оставивший после себя множество трудов. (Считается, что он написал более ста книг.) Под покровительством императрицы Ву он систематизировал учение и создал последовательную и понятную философскую систему. Фа-цзан был также пылким оратором, способным полностью захватить слушателей. Согласно легенде, од-

нажды, после особенно горячей его лекции, содрогнулась земля! Наиболее известным сочинением Фациана является «Комментарий на Сутру сердца», который и по сей день изучают последователи разных школ.

Сплетя из цветов махаяны прекрасный венок, Фациан и другие мудрецы этой линии помогли распространению этой формы буддизма. Со временем учение хуаянь достигло Японии, где стало известно как школа кэгон.

## Большое отождествление

Главным в учении хуаянь являются три основополагающих принципа.

Первый принцип — области целого — оказался уникальным вкладом школы хуаянь в учение, став принципом объединения. Хуаянь сумела слить учения многих школ, открыв общее во всех них. Только при поверхностном взгляде тексты Будды могут показаться отличающимися друг от друга, а по сути все они говорят об одном и том же. Каждая из школ просто представляет собой один из взглядов на более широкую картину, на пространство дхармадхату.

Второй принцип — пустота — является общим для всех школ махаяны. Но доктрина хинаяны включает в бесформенность форму. Пустота выражается через ее отношение к наполненности. Всё, каждый конкретный предмет, одновременно является и зеркалом, и отражением, он отражает все остальные предметы, но в свою



очередь сам является лишь отражением в другом зеркале, с другой точки зрения. Например, части автомобиля приобретают значение, будучи соединены в целое, но каждая из них сама по себе автомобилем не является. Точно так же и отдельные аспекты Вселенной приобретают свое истинное значение лишь как части целого.

В спокойной глади озера отчетливо отражается все, что его окружает. И при абсолютной неподвижности воды легко ли понять, где настоящее, а где отраженное? Однако не будь озера, не было бы и отражения в нем. А не будь вокруг озера берегов, нечему было бы отражаться. И то и другое существует только вместе, хотя и недолго.

Человек познает озеро и отражение в нем посредством опыта. Восприятие существует лишь тогда, когда есть человек, смотрящий на озеро. Но существует ли восприятие только в уме или это нечто большее, чем просто ум?

Третьим принципом является всеобщность, постоянная взаимозависимость, существующая везде. Хуаянь включает в эту всеобщность, в это целое, и дух, и материю. Хуаянь заново представляет логику и разум как часть реальности просветления, как сущность великого объединения всего со всем. Все зависит от вашей точки зрения, от вашего уровня или вашей области понимания, от границ вашей соотнесенности с миром. Таким образом, школа хуаянь создала всеохватыва-



ющее учение, не имеющее границ. Каждая его часть дополняет другую. Ни одна из частей не будет полной без других. Взгляд школы хуаянь на мир никак не назовешь односторонним.

Все имеет свое место, свое деление. Царство хуаянь — это всеобщность, органично соединенное целое. Это действительно была утверждающая, положительная философская система, все вплетавшая в ткань просветления. Не существовало никаких помех, поскольку все обладало взаимопроникновением и взаимотождеством, слившимися в единстве дхармадхату.

Согласно концепции хуаянь, несмотря на существование множества разнообразных деталей и на то, что различные школы делали акцент на разные моменты, все системы в принципе говорили об одном и том же.

## Чистая Земля: легкий путь

Буддийская Чистая Земля была одной из школ махаяны, зародившейся в Китае и постепенно разраставшейся. Однако ее основные идеи были взяты из Индии, из сутр, составленных почти через три сотни лет после смерти Будды и названных «Сутрами Чистой Земли».

Новую школу возглавил Хуэй Юань (336—416), основавший Общество Белого Лотоса; причиной такого названия стало покрытое лотосами озеро, которое находилось рядом с его монастырем. Именно с этого об-

щества началась школа Чистой Земли в Китае. Последователи этой школы искали уединения, чтобы жить в соответствии с дхармой. Учение в истолковании школы Чистой Земли распространилось и в другие китайские школы. В Японии эти идеи были позже преобразованы Хонэном (1133—1212) в дзёдо-буддизм, возникший как реакция на то, что буддийские духовные практики зачастую требовали слишком больших усилий.

Хонэн (посмертное имя — Гэнку) был прирожденным лидером, человеком добрым и общительным. Однако он считал, что это слишком трудное дело — одновременно изучать наставления, медитировать и познавать самого себя. Однажды он наткнулся на тексты школы Чистой Земли, объяснявшей своим последователям пользу чтения мантр, и очень обрадовался, ибо нашел в них легкий путь к просветлению.

Приверженцы учения Чистой Земли верили, что просветление Будды пребывает вне времени и пространства, вне границ его земной жизни. Просветление персонифицировано во множестве будд и бодхисаттв. И бодхисаттва Амитабха дал обет не достигать полного просветления до тех пор, пока все живые существа не окажутся в нирване. Таким образом, он посвятил себя бескорыстному служению другим, и каждый мог обратиться к нему за поддержкой. Амитабха совершил великое самопожертвование, отказавшись от нирваны ради других людей. Заслуга, приобретенная в

результате хорошего поступка, может быть передана другому, вместо того чтобы быть использованной тем, кто этот поступок совершил и заработал заслугу. Таким образом, Амиабха мог спасти любого, передав ему собственные заслуги. И если от всего сердца взывать к нему, произнося нэмбуцу — «Наму-амида-буцу», — он откроет перед вами двери своего рая.

Школа Чистой Земли возлагала свои надежды на силу Амиабхи. Вера в «другую силу», тарики, преобладала у части последователей Чистой Земли над верой в «собственную силу» — дзёрики. Тарики заменяла усилия, которые требовалось приложить для достижения просветления.

Ученик Хонэна Синран (1173–1262) основал собственную школу, известную как дзёдо-син или син-буддизм. А один из учеников Синрана развил учение Чистой Земли о нэмбуцу, превратив его в еще более сильную, самодостаточную практику, гарантировавшую достижение просветления, даже если ее выполнить всего однажды, но только от всего сердца.

Хотя Хонэн и Синран сосредоточились исключительно на нэмбуцу, считая, что ничего другого не нужно, позже их последователи несколько видоизменили доктрину, чтобы включить в нее и другие буддийские практики. Ныне многие буддийские школы используют разные аспекты их теорий, в особенности чтение нэмбуцу и веру в идеал бодхисаттвы, воплощенный в Амиабхе, как дополнение к практикам махаяны.

Каждый, кто занимается этими практиками, вне зависимости от прочих условий, может переродиться в буддийском раю. Это легкий путь достижения мира и просветления, открытый каждому. Никому не будет отказано, несмотря ни на какие прошлые ошибки, слабости и недостатки, если он с искренней верой практикует обращение к Амитабхе.

Полное доверие к Амитабхе оказалось таким простым и удивительно эффективным способом, что пришлось по сердцу очень многим. И хотя Хонэн не раз повторял, что нэмбуцу не является формой медитации, многие использовали этот метод именно как медитацию и продолжают использовать до сих пор.

Чистая Земля — это нечто вроде чувства, зародившегося в сердце буддийского учения. В определенном смысле все мы находимся в Чистой Земле — прямо здесь и сейчас. Здесь наш рай — если только мы позволим ему стать раем.

## Дзэн-буддизм

Будда, передавая на Орлиной горе сущность просветления, показал всем цветок и улыбнулся. Монахи сидели молча, очень серьезно глядя на Будду. Лишь один Махакашьяпа понял, что произошло, и тоже улыбнулся. Это был первый из известных случаев прямой передачи состояния просветления, из ума в ум, без слов. Традиция дзэн ведет свое происхождение от двадцати

восьми индийских патриархов; из них двадцать восьмым был Бодхидхарма, принесший дзэн в Китай (китайское название дзэн — чань-буддизм). Традиция передачи состояния просветления напрямую из ума в ум — краеугольный камень учения дзэн — распространена и по сей день.

Хотя в дзэн всегда подчеркивается важность буддийских сутр и ритуалов, на деле это учение вобрало в себя множество философских и религиозных учений, а также различные виды практической деятельности, включая живопись, боевое искусство, психотерапию; среди прочего в дзэн были включены и христианские доктрины. В нашей книге «Дзэн» подробно описываются методы дзэнского пути.

## Дар Бодхидхармы всему миру

Бодхидхарма (440—528) прибыл в Китай, чтобы учить монахов медитации, а также боевым искусствам, благотворно влияющим на умственную деятельность. Бодхидхарма верил, что сложные ритуалы и доктрины буддизма лишь отвлекают людей от сути, мешая им осознать, что их собственной природой здесь и сейчас является просветление. «Чтобы найти будду, — говорил он, — вы должны увидеть собственную природу... Если вы не видите ее, то обращение к буддам, повторение сутр, подношения и выполнение наставлений совершенно бесполезны» [50].

Хуэйнэн (638—713) видоизменил дзэн, выдвинув на первое место идею внезапного просветления. Он считается основателем современного учения дзэн. Поскольку мы обладаем природой будды, — говорит он, — мы уже просветленные существа. Так что искать и находить просто нечего. Медитация может помочь вам осознать это, но точно такой же результат вы можете получить в процессе любой деятельности, если сосредоточитесь на ней. Прогулка, еда, сон — все дает возможность практиковать дзэн. Практика просветления может истолковываться по-разному, но, согласно учению дзэн, ядром ее является медитация.

Дзэн дал начало многим школам и ответвлениям. Наиболее значительные из них — японские школы сото и риндзай, известные в Китае как цаодун и линьцзи. Хотя они трактовали различные стороны учения, однако обе несли в себе дух дзэн. В сото основное внимание уделялось практике особой медитации дзадзэн — чистого ума. Практиковавшие этот метод преуменьшали значение собственно просветления, отдавая предпочтение практике медитации самой по себе. Они считали, что эта практика неотделима от просветления — в отличие от пути, ведущего к нему.

Подход школы риндзай заключался в страстном стремлении к просветлению и постоянном поиске углубления опыта посредством медитаций на коанах, историях из жизни мастеров дзэн, где приводились

примеры просветленного ума, на которых следовало учиться.

Дзадзэн, коаны и другие методы дзэн пробуждают осознанность открытого ума — отличительную черту дзэн-буддизма. Но, как это ни парадоксально, в дзэн нет ни одной сутры и ни одного коана с подробным описанием просветления, все они говорят лишь о необходимости предельного слияния с просветлением в процессе повседневной жизни.





## Глава 5

### Цветы из сада Будды

*Мир есть фильм о том, чем все является;  
это единый фильм, созданный из одного  
и того же вещества, никому  
не принадлежащего, которое и есть то,  
чем является все. [35]*

Существует огромное количество литературных текстов, в которых содержатся идеи и случаи достижения буддийского просветления. Те из них, в которых собраны слова самого Будды, были объединены в две большие группы: сутры хинаяны на языке пали и сутры махаяны на санскрите.

#### Сутры хинаяны

В ранних сутрах буддийские концепции выражены посредством различных историй, аналогий и наставлений. В них представлен образ самого учителя, Будды, руководящего людьми путем решения повседневных проблем и вопросов. В этих сутрах отражены идеи непостоянства бытия, отказа от желаний и взращивания

мудрости. Они поощряют людей вести нравственную жизнь ради достижения просветления.

### **«Сутра горчичного семени»**

Одна из наиболее известных сутр, «Сутра горчичного семени», излагает довольно сложную философскую идею непостоянства бытия на примере обычной житейской истории. Некая женщина по имени Киза Готами очень горевала, когда умер ее маленький сын. Люди смеялись над ней, когда она просила дать ей лекарство от смерти. Но один человек, сжалившись над несчастной матерью, посоветовал ей пойти к Будде. Будда сразу понял, что этой женщине, для того чтобы смириться со своей потерей, необходимо понять, что такое непостоянство жизни. И сказал ей:

— Пойди и принеси мне горчичное семя. Но только из такого дома, где никто и никогда не умирал.

Женщина согласилась и отправилась на поиски нужного ей средства. Однако в каждом доме, куда она заходила, ей отвечали одно и то же: кто-то в этой семье умер — то ли ребенок, то ли один из родителей, то ли кто-то из бабушек и дедушек. Постепенно Готами начала осознавать печальную правду: все люди в мире смертны, а все вещи непостоянны.

## Дхаммапада

Идеи буддизма выражены во множестве сутр. Поскольку все большее число людей желало узнать об учении Будды, буддийские учителя собрали суть многих сутр в единый текст наставлений. «Дхаммапада» объединила в себе многие наставления по одной теме. Это были слова, приписываемые самому Будде, взятые из многочисленных проповедей. Существовало много разных вариантов «Дхаммапады», в зависимости от того, какая из школ собирала тексты, однако во всех них главенствовала одна и та же идея.

«Дхаммапада» подчеркивает, что существует лишь один-единственный путь избавления от страданий и обретения счастья — путь собственных усилий: «Пробуди самого себя, исследуй самого себя» [77].

Наставления Будды о том, что следует прекратить делать то, чего делать не следует, и делать то, что должно, основаны не только на моральных принципах, но имеют и чисто практический смысл. Будда был уверен в том, что дурные поступки приносят страдания и неудобства тому, кто их совершает. «Глупцы, не желающие этого понимать, становятся величайшими врагами самим себе, потому что сеют семена зла, которые дают горькие плоды» [77].

Будда не просто учил людей отказаться от дурных поступков, он поощрял их изменить свое поведение в лучшую сторону. Действия, совершаемые с любовью и состраданием, приносят истинное счастье и удовлетво-

рение. Большинство из нас движут добрые намерения, но мы считаем, что им слишком трудно следовать. Будда предложил нам метод усмирения ума и обретения контроля над своей деятельностью — пробуждение. Вместе с пробуждением приходит счастье нирваны.

### Церемония прощания с Буддой

Когда Будда почувствовал, что пришла пора умирать, он сделал огромное усилие, чтобы продержаться еще немного и поговорить напоследок со своими учениками.

— Я уже стар, — сказал он им. — Мой путь заканчивается. Но хотя мое тело исчерпало свои силы, вы уже получили все, что вам нужно.

Наиболее известны следующие его слова:

— Будьте светильниками самим себе... ищите освобождения в одной только истине [5].

Таким образом, в последней проповеди Будда оставил своих учеников наедине с мудростью буддийского учения. Освобождение приходит лишь благодаря глубокому погружению в осознание себя, благодаря исследованию собственных мыслей, чувств и ощущений. Лишь упорно следуя свету, излучаемому вашим собственным светильником, вы можете покончить со страданиями и обрести мир и счастье.

## Сутры махаяны

В сутрах махаяны представлены более глубокие, развитые и расширенные практики буддизма. Это некое невыразимое словами понимание сути просветления, это идеал бодхисаттвы — пустота, пронизывающая все, что ни есть в мире, и вера.

Сутры махаяны, как и все прочие сутры, были записаны со слов самого Будды. Легенда гласит, что сразу же после достижения просветления Будда проповедовал именно эти доктрины. Однако никто тогда не понял его слов. Поэтому он решил начать с более простых вещей, а глубокие сутры оставить до более поздних времен, когда люди будут готовы воспринять усложненное учение. Таким образом, вначале он дал сутры хинаяны, чтобы подготовить последователей своего учения к махаяне.

### «Сутры совершенства мудрости»

Группа текстов, известных как «Праджняпарамита», или «Сутры совершенства мудрости», обозначили новый путь — махаяну. Совершенства мудрости достичь не так-то легко. Она невыразима словами, и ее невозможно помыслить. «Там, где нет восприятия, имен, концепций или общепринятых выражений, там можно говорить о “совершенстве мудрости”» [13].

Совершенство мудрости беззвучно, пусто, не имеет цели и не обладает существованием. Это определение

может показаться слишком уж противоречащим привычной идее о мудрости как жадности до фактов, свойственной нашему миру. Но сутры махаяны объясняют, что будущее просветление вызывает к нам сквозь повседневные заботы, несмотря ни на что.

«Сутра сердца», одна из наиболее известных сутр цикла «Праджняпарамиты», описывает взаимоотношения между пустотой и всем, что существует в нашем мире. Эта сутра утверждает, что форма есть пустота, а пустота есть форма. Все, что мы видим и ощущаем в мире, не имеет под собой устойчивой основы, хотя в момент восприятия и кажется нам существующим. Когда мы признаем абсолютную пустоту и постигаем временную природу нашего бытия, мы осознаем буддийскую логику освобождения. Большинство дзэнских школ практикуют ежедневное чтение «Сутры сердца», чтобы помочь уму избавиться от мыслей, открыть путь к пробуждению.

«Алмазная сутра» («Алмазный резец») — другая ключевая сутра «Праджняпарамиты». Алмаз — самый твердый из камней, он может разрезать все другие камни, но когда его полируют, он становится сверкающим бриллиантом. И эта сутра, как алмаз, взрезает наше ограниченное, мелкое, обыденное восприятие и позволяет нам открыть для себя сияющий свет — всеохватную мудрость пробуждения. Как сказал святой Павел: «Видимые вещи временны; невидимые вещи вечны» [51].

В «Алмазной сутре» есть множество утверждений, которые на первый взгляд кажутся парадоксальными, — вроде того что просветление есть безупречная мудрость. Сутра утверждает, что нечего достигать и нечего постигать и что мы должны посвятить себя попыткам достичь и постичь это. Если мы хотим достичь просветления, то, как утверждается в сутре, мы должны развивать «чистый, ясный ум, не зависящий от звука, вкуса, осязания, обоняния и прочего... ум, который освещает ничто» [51]. Но если все — ничто, как можно достичь мудрости? Мудрость нельзя отыскать в каких-либо предметах, как нельзя отыскать ее ни во внешнем мире, ни в мысли самой по себе. Людям следует осознать эту истину и отказаться от иллюзии. Нам нужно искать просветленную истину безупречной мудрости в том, чтобы жить с чистым, спокойным умом.

### «Аватамсака-сутра»

«Аватамсака-сутра» — еще одно большое собрание сутр, созданных школой хуаянь в Китае в период между I и IV веками. Название «Аватамсака» означает «гирлянда» или «венок», поэтому это собрание иногда называют «Цветочной гирляндой сутр». Нам оно известно благодаря китайским переводам, насчитывающим от сорока до восьмидесяти частей, включающих в себя тридцать тысяч стихов. Перевод, выполненный Буддхабхадрой (418–421), был использован школой хуаянь как основа пути.



В «Аватамсака-сутре» объединено понимание учения двумя ранними школами махаяны — мадхьямикой и йогачарой. Из учения мадхьямик было позаимствовано понятие пустоты как предельного состояния всего сущего. От йогачаринов было взято понятие «только ум», утверждающее, что все сущее — иллюзия.

Это объединение двух концепций, известное как «все в одном и одно во всем», является уникальным вкладом в буддийское учение. Все вещи содержат в себе отражение всего прочего, ничто не существует вне оснований и границ. Таким образом, на абсолютном уровне нет отчетливого различия между вещами. А значит, нет и границы между тем, что мы на деле испытываем в повседневной жизни, и трансцендентным просветлением. Каждая вещь взаимосвязана со всеми остальными. Все сосуществует, все сливается в одно. Но эта идея была трудной для понимания. Фа-цзан, наиболее прославленный патриарх школы хуаянь, желая объяснить данную теорию императрице Ву, покровительнице буддизма, использовал весьма остроумный способ. Однажды императрица сказала Фа-цзану:

— Я никак не могу совладать с идеей всеобщности. Иной раз мне кажется, что я почти ухватила ее, но потом я снова теряю уверенность. Можешь ли ты дать мне наглядный пример?

Фа-цзан пообещал это сделать.

Несколько дней спустя он вернулся и сказал:



— Я готов продемонстрировать тебе эту идею. Следуй за мной.

Он привел императрицу в маленькую комнату, где заранее укрепил зеркала на полу, потолке и всех четырех стенах. Пока императрица рассматривала все это, Фа-цзан поставил в центре комнаты статую Будды. И внезапно императрица увидела, как со всех сторон появилось бесчисленное множество Будд.

— Как чудесно! — воскликнула она, и концепции Фа-цзана тут же стали ей понятны. Она в буквальном смысле увидела, как все отражается во всем, обнаружив вокруг себя Будд. Она также увидела, что вещи взаимозависимы, — и все это ее ум постиг в тот самый момент, когда Фа-цзан поставил статую в центре зеркальной комнаты.

«Аватамсака-сутра» на множестве примеров иллюстрирует, как именно все живые существа, все предметы, мгновения и места, оставаясь по сути своей пустыми, объединяются между собой.

### **«Вималакирти-сутра»**

«Вималакирти-сутра» — одна из наиболее популярных сутр махаяны. Эта сутра, в основе которой лежат откровения некоего богатого купца по имени Вималакирти, достигшего просветления, показывает, что любой может стать просветленным существом. Человеку совсем не обязательно бросать свою обычную жизнь и ста-

новиться монахом, как того требовала более ранняя доктрина буддийского учения.

Вималакирти является живым примером этого утверждения. Его успех в делах демонстрирует, что человек может обрести тишину просветления даже в обыденной суете, что медитация не есть нечто отделенное от обычной жизни. Как он объяснил Шарипутре, одному из монахов, наиболее близких к Будде, «медитация — это не только сидение на месте... Медитация — это неуклонение от истины при одновременном внимании к мирским делам» [20].

Просветленная жизнь — вот к чему подталкивал Вималакирти. Люди вовсе не должны избегать проблем или сомнений; с позиции просветления трудности не должны вызывать тревог или страданий. «Не отворачиваться от волнений и все же войти в нирвану — вот что такое медитация» [20]. Нет необходимости сидеть неподвижно, чтобы освободить свой ум от всех отвлекающих факторов. Просветление — это часть повседневной жизни.

«Вималакирти-сутра» показывает, что просветление одновременно раскрывает новые возможности и дает понимание пустоты. Однажды Вималакирти заболел и слег в постель. А к нему должны были прийти буддийские монахи, причем много. Шарипутра, явившийся первым, спросил у Вималакирти:

— Разве эта маленькая комната сможет вместить всех монахов, которые хотят навестить тебя?

Вималакирти ответил:

— Ты ищешь стулья или дхарму? [64]

Далее сутра повествует, что в комнату было внесено сто тысяч великолепных стульев, и когда все монахи собрались, оказалось, что в помещении совсем не тесно. Вималакирти объяснил это так: подобное чудо стало возможным потому, что просветление наполняет силой, не ограниченной пространством и временем.

К постели Вималакирти вместе с другими бодхисаттвами подошел Манджушри, бодхисаттва мудрости. Он задал всем вопрос: «Что такое недвойственность?»

Каждый из присутствующих отвечал по очереди, предлагая некое интеллектуальное объяснение. Один сказал, что недвойственность есть снятие противоположностей. Другой утверждал, что это чистота в сравнении с нечистотой. Наконец очередь дошла до Вималакирти. Но он просто молча сидел, ничего не говоря. Манджушри приветствовал этот ответ.

— Хорошо, очень хорошо! — сказал он. — Предельный смысл не нуждается ни в буквах, ни в словах, это и есть вхождение в идею недвойственности [9].

Дзэн-буддизм следует именно этой идее безмолвного, невыразимого в слове, неопишуемого просветления. Молчание может стать путем. Данная сутра поощряет покой и неподвижность. Из такого просветленного молчания проистекает повседневная жизнь, принося счастье и полноту чувств.

## «Ланкаватара-сутра»

«Ланкаватара-сутра» — один из наиболее психологичных текстов махаяны. Возникшая во II или III веке, она основана на учении йогачары. В ней описаны изменения, происходящие в сознании того, кто встал на путь просветления. Одно из ее ключевых утверждений — это то, что просветление начинается тогда, когда человек осознает, насколько его ум подвержен влиянию восприятия. С этого момента человек начинает прозревать иллюзорность окружения.

Притча, приведенная в сутре, иллюстрирует эту идею. Царь Равана попросил бодхисаттву Махамати объяснить, что переживал Будда во время просветления. Внезапно царь заметил, что его дом богато украшен. Потом его жилище словно превратилось в бесчисленное множество таких же нарядных дворцов, и в каждом сидел Махамати, просивший Будду описать его внутренние переживания. Потом царь услышал сто тысяч нежных голосов, отвечающих ему. А потом все исчезло так же внезапно, как появилось, и царь увидел, что находится один в собственном доме. Смущенный, он сказал:

— Я спал, наверное?

И вслед за этим он осознал, что все вокруг точно так же сотворено его умом, как только что виденные им картины. Едва у него возникла эта мысль, как он услышал голоса, произносившие:

— Ты все правильно понял, о царь! Тебе следует вести себя в соответствии с этим пониманием [64].

Для того чтобы помочь людям очистить сознание от иллюзий, рекомендуются медитации. Данная сутра описывает четыре дхьяны (медитации), которые ведут практикующего от начальной стадии до полной самореализации в просветлении. Посредством этих медитаций в мышлении происходят изменения, пока иллюзия не рассеивается и не наступает состояние просветления.

### «Лотосовая сутра»

«Сутра Лотоса Благого Закона» («Саддхармапундарика»), одна из главных сутр китайской школы тяньтай и японских школ тэндай и нитирэн, была создана примерно в I веке н. э. Эта сутра очень ярко передает концепцию Будды, как она сложилась в махаяне: Будда описан в ней не как простой смертный по имени Сиддхартха Гаутама, обретший просветление, а представлен как живое воплощение всех просветленных существ с незапамятных времен, как проявление будд настоящего, прошлого и будущего.

Сутра начинается с описания места, где медитировал Будда, — Орлиной горы. Его окружает множество богов, людей и бодхисаттв. Гора освещена лучами, исходящими от Будды, все склоны покрыты прекрасными цветами. Эта картина дает нам новый образ Будды как существа, обладающего абсолютной мудростью,

силой и дальновидностью. Буддийские художники часто вдохновлялись этой сутрой, которая наглядно описывает новое состояние Будды: «Истинный Татхагата, воплощение абсолютной истины, не рождающийся и не умирающий, но живущий и действующий на благо всех живых существ из вечности в вечность» [9].

### *Искусные средства*

«Лотосовая сутра» объясняет, почему буддийское учение посредством концепции искусных средств предлагает так много разнообразных способов для достижения просветления. Когда Будда давал учение, он всегда стремился к тому, чтобы каждая его проповедь была понятна для данной группы слушателей. Он знал, что люди различаются по своим способностям, нуждам, мотивациям поступков и знаниям. Поэтому его проповеди могли звучать очень по-разному, в зависимости от того, с кем он говорил. В «Лотосовую сутру» включена притча, объясняющая, что такое искусные средства.

Некий отец, вернувшись домой, с ужасом увидел, что тот охвачен разгорающимся пламенем. Он знал, что в доме находятся трое маленьких детей, но понимал, что не успеет вбежать в дом и вынести каждого из них. Единственным способом спасти малышей было заставить их самих выбежать наружу. И отец, зная, как дети любят тележки, закричал:

— Дети, скорее бегите сюда! У меня тут для каждого из вас есть отличная тележка! Скорее бегите посмотреть!

Дети со смехом выбежали из дома, полные радостного ожидания, желая увидеть новые игрушки. Отец быстро сделал для каждого по тележке, и таким образом дети были не только спасены, но и осчастливлены. Подобно этому отцу, Будда тоже обещает каждому нечто такое, что позволяет ему выйти за пределы ограниченного восприятия и начать поиск пути к просветлению.

Далее сутра говорит о том, что учение Будды подобно дождю, дающему влагу всем видам растений. Вода всегда одна и та же, однако каждое растение получает от дождя именно то, что ему нужно. Многочисленные проповеди Будды содержат в себе буддийскую мудрость — дхарму, помогающую людям самыми разными способами, в зависимости от того, как будет лучше для конкретной личности.

*«Таким образом, по природе своей дхарма всегда существует для блага всего живого; она освежает мир, и он, впитав ее влагу, как растение после дождя, заново расцветает» [13].*



## «Сутра Чистой Земли»

Вера и преданность с особой силой выражены в «Сукхавати-виха», или «Сутре Чистой Земли». Школа Чистой Земли (син и дзёдо в Японии), как и школа тэндай, считает самым надежным способом достижения просветления глубокую веру.

Чистая Земля — это особый счастливый мир будды Амитабхи. Эта страна сверкает яркими красками, в ней есть прекрасные горы, благоухающие цветы, а все звуки гармоничны. Каждый, кто попадает туда, пребывает в мире и покое.

В этом месте не может существовать никакого зла, там есть лишь счастье, проистекающее из просветленного состояния ума. Просветление позволяет всем обитателям Чистой Земли проявлять лучшие свои качества. Там каждый желанен и каждого встречают с радостью. Все, что нужно, чтобы туда попасть, — это абсолютная вера в Будду.

Сутра убеждает людей, что если они обладают истинной верой, то обязательно обретут наилучшие качества просветленных существ. Их ум станет чистым, наполнится любовью и состраданием. Глубокое понимание развивается лишь благодаря вере и преданности Будде — вечной духовной сущности.



## Часть II. ОСНОВНЫЕ ИДЕИ БУДДИЗМА

*Время делится на мгновения,  
Рождая видимость объектов.  
По правде, даже это  
Всего лишь сон.*

С. Александер Симпкинс

**Б**уддийский путь заставляет нас стремиться к внутреннему пробуждению. Время и пространство — это иллюзорные измерения объективной реальности. Мы верим, что предметы существуют, когда видим их привязанными ко времени и пространству. Но реальность изменяется каждое мгновение. И когда мы смотрим сквозь внешнее, восприятие очищается и нам открываются глубинные слои нашего бытия.

Идеи буддизма необходимо лично открыть и почувствовать, а не просто разбираться в них на интеллектуальном уровне. По мере продвижения в глубь буддийского учения следует глубоко и всесторонне исследовать его основные темы. И тогда вы обнаружите, что обращаетесь к себе и начинаете понимать самих себя по-новому, с новой точки зрения, и открываете для себя возможности, которые улучшают вашу жизнь.



## Глава 6

### Четыре Благородные Истины и Восьмеричный Путь

*Если один человек победил в сражении  
тысячу раз по тысяче человек, а другой  
победил лишь самого себя, — он куда более  
великий завоеватель.*

Будда

**Х**отя буддизм делится на множество различных школ, в их основе всегда лежит один и тот же набор главных положений — Четыре Благородные Истины и Восьмеричный Путь. Их истолкование и применение видоизменились в наши дни, однако сами эти предпосылки являются первичным базисом.

Будда изначально искал решение проблемы, которую считал центральной для всех живых существ, — проблемы страдания. Доктрина Четырех Благородных Истин представляет собой диагноз Будды и его предписания по излечению человеческих страданий и поиску истинного счастья. «Он сравнивает жизнь и

страсть с болезнью — человеческая жизнь, как и болезненное тело, требует лечения и правильной диеты» [22].

### Истина первая: жизнь есть страдание

Жизнь преисполнена духкхи, что обычно в первом приближении переводят как «страдание». Однако на самом деле значение слова «духкха» намного шире, ибо оно охватывает и наше экзистенциальное существование. Будда неумолимым взором охватил неизбежность жизни и пришел к выводу, что все мы с неизбежностью идем к смерти. Годы летят быстро, и хотя у каждого случаются счастливые моменты, хорошее не длится вечно. А следовательно, первым шагом по буддийскому пути будет осознание того, что жизнь, если смотреть на нее без прикрас, есть страдание. Будда объяснил эту идею следующими словами:

«Рождение связано с болью, старение болезненно, болезнь приносит боль, и смерть приносит боль. Союз с неприятным болезнен, болезненна и разлука с приятным, и любая неудовлетворенная страсть тоже болезненна» [77].

На первый взгляд, описание жизни Буддой кажется примером негативного мышления. Но Будда рассматривает страдание как отправную точку, а не как окончательный вывод. Он просто сначала излагает реалистический диагноз условий человеческого существова-

ния, а затем предлагает конкретный набор целебных средств.

### Истина вторая: корень страдания

Вторая Благородная Истина Будды гласит: существует причина страдания, танха, что буквально означает «желания». Но Будда вовсе не призывает покончить со всеми желаниями; он говорит лишь о желаниях эгоистических, основанных на неправильном видении человеком самого себя и окружающего мира, что и приводит к страданиям. Чем больше мы стремимся удовлетворить собственное эго, тем более ограничивающим и требовательным это эго становится.

Стремление приобретать и сохранять вещи похоже на попытки схватить и удержать в руках воздух. Жизнь преходяща. Мир, в котором мы живем, постоянно меняется. Никто не может остановить бег времени. Будда знал, что наши эгоистические желания никогда не могут быть удовлетворены полностью, что мы неизбежно окажемся разочарованными.

### Истина третья:

**вы можете положить конец страданиям**

Страдание дает возможность заглянуть внутрь себя. Понимание того, что мы в силах пресечь страдание, и есть третья Благородная Истина. Но для этого требуется внутреннее преобразование. Благодаря пробужде-

нию мы можем постичь правду, как постиг ее Будда, и стать просветленными существами.

### Истина четвертая: Восьмеричный Путь

Четвертая Благородная Истина предлагает способ действия, кладущий конец страданию. Он называется Восьмеричным Путем и ведет людей к разрешению проблем, обретению свободы от страданий и открытию счастья и удовлетворенности в просветлении.

«Правильные взгляды» — это первый шаг на Пути. «Правильные взгляды станут факелом, освещающим его путь» (из Бенаресской проповеди, по [62]). Чтобы начать внутренние преобразования, люди должны прежде всего сориентироваться. А сориентироваться они смогут, если узнают, что ждет их впереди. Психотерапевтические исследования, проведенные в университетском госпитале Джона Хопкинса [28], выявили, что, если человеку дать правильное представление о психотерапии, это значительно улучшает процесс излечения. Исследователи добивались гораздо лучших результатов, если предварительно проводили специальную беседу с пациентом, помогая ему понять, в чем реально состоят его проблемы и из чего будет состоять курс лечения. Такие «ролевые индуктивные интервью», как называют их исследователи, помогают пробудить в пациенте надежду на благополучный ис-

ход лечения и сориентировать его в нужном направлении.

Благородные Истины — это первый шаг по направлению к правильным взглядам. Они учат людей надеяться на перемену к лучшему, поскольку многие их проблемы на самом деле иллюзорны и созданы ими же самими. Жизнь станет куда лучше, когда вы повернете в правильном направлении, следуя Восьмеричному Пути.

«Правильные намерения» — это второй шаг. «Правильные цели будут его проводником» [62]. Чтобы серьезно решиться на этот шаг и пойти буддистским путем исцеления, люди должны всем сердцем ощутить, что это именно то, чего они хотят. Гарольд Гринвольд, известный терапевт 1980-х годов, разработавший терапию направленного решения, считал, что для избавления от проблем людям необходимо принять решение об этом на самом глубоком уровне. С этого решения начинается процесс перемен. Буддизм обращается к людям с наказом о том, чтобы они не только приняли это решение, но и дали обет неукоснительно следовать по избранному пути.

«Правильная речь» — это третий шаг. К этому времени мы уже готовы включиться в этот процесс. «На этом пути правильные слова — место его обитания» [62]. Мы начинаем практиковать буддийское учение, обращая внимание на самих себя и замечая, что именно мы говорим. Если вам когда-либо приходилось слы-

шать свой голос записанным на магнитофон, вы, возможно, были удивлены его звучанием и сказанными словами. Прислушайтесь к собственным словам — и вы сможете начать познавать самих себя.

Но просто прислушиваться — этого недостаточно. Нужно еще сознать, когда в этих словах звучит злоба, и научиться понимать, почему это происходит. Когда люди, например, сплетничают о каком-нибудь общем знакомом, они тем самым отгораживаются от собственной глубокой, чистой сущности, отчуждаются от нее. Если их спрашивать, почему они говорят о другом человеке что-то дурное, они начнут понимать свои глубинные мотивации. Так что, если продолжать этот процесс самопознания и исследования себя, это поможет вам наладить более положительные отношения с окружающими в соответствии с вашей истинной натурой. Правильная речь — существенный шаг на пути к переменам.

Далее следует четвертый шаг на этом пути — «правильное поведение». «Его шаг будет ровным благодаря правильному поведению» [62]. Подобно тому как практикующие, наблюдая за собственной речью, начинают сознать мотивы сказанного ими, точно так же они должны обращать самое пристальное внимание и на свое поведение. Когда люди начинают наблюдать за тем, что они делают, они могут быть весьма удивлены тем, какое количество действий совершается ими бессознательно. Иногда привычки приносят пользу —



например, когда вы ведете автомобиль или зашнуровываете ботинки. Но в других случаях бессознательные поступки могут привести к неприятностям. Понимание этой разницы начинается с наблюдения. Будда верил, что, когда люди совершают добрые поступки и живут в соответствии с правилами хорошего поведения, их страдания уменьшаются.

Далее следует поразмыслить над результатами наблюдений и спросить себя, чем были вызваны те или иные поступки. Буддисты стараются не позволять себе действий эгоистических и вместо этого открывают свои сердца заботе о благе других, следуя пути бодхисаттв.

«Правильные средства к существованию» — это пятый шаг на том же пути. «Правильный способ добывания средств к жизни восстановит его силы» [62]. Когда люди размышляют над тем, на что уходит их жизнь, большинство из них понимает, что основную часть времени они работают. Будда верил, что, поскольку труд занимает большую часть времени, людям не стоит надеяться на обретение внутреннего мира в том случае, если их занятие противоречит буддийским ценностям. Будда каждого просил подумать над своей работой и удостовериться, что она совместима с просветленной жизнью.

«Правильные усилия» — это следующий, шестой шаг. «Правильное усилие станет его ступенями» [62]. Будда считал, что, если люди предпринимают усилия к

продвижению в правильном направлении, в них благодаря этому происходят положительные перемены. Но если они пытаются сделать что-то дурное, они сворачивают на стезю, неизбежно приводящую к несчастьям и страданию. Будда поощрял своих последователей к благотворным усилиям — таким, как помощь другим, например, — и говорил о необходимости избегать усилий неблагоприятных, то есть таких, которые имеют в своей основе алчность и преступление. Если вы постоянно будете направлять свои усилия в хорошую сторону, вы в конечном счете преуспеете в продвижении по пути. «Страстный среди бездумных, бодрствующий среди спящих, мудрый человек продвигается вперед, как быстроногий конь, оставляя позади кляч» («Дхаммапада», по [77]).

Правильные усилия означают также правильный расчет шага. Спортсмены-марафонцы отлично знают, что нельзя набирать большую скорость сразу после старта. Они должны точно выбрать темп движения, в противном случае они выдохнутся еще до того, как пройдут половину дистанции. Сходным образом развитие в себе глубокого осознания каждого слова и каждого действия может поначалу показаться трудным и даже беспокоящим занятием. Будда объяснял, что не следует делать слишком больших усилий, пока вы к ним не готовы. Будьте усердны, но всегда держитесь в пределах собственного уровня готовности.

«Правильные мысли» — это седьмой шаг. «Правильные мысли [будут] его дыханием» [62]. Правильное мышление так же важно для жизни, как и дыхание. Основной целью Будды было преодоление неведения. Но глубокие перемены невозможны, пока человек не обретет контроль над своим умом, используя с этой целью понимание. «Полезно усмирять ум, который трудно удержать, — изменчивый, рыскающий, куда ему вздумается; усмиренный же ум приносит счастье» («Дхаммапада», по [77]). Осознание является главным инструментом психотерапии в наши дни. Основатель гештальтпсихологии Фриц Перлз любил повторять своим пациентам: «Осознание есть целебное средство».

Если люди обращают внимание на каждую свою мысль, на каждое чувство и ощущение, они начинают замечать, насколько все это мимолетно и преходяще. Точно так же и восприятие человеком самого себя оказывается просто рядом ощущений, которые как бы сливаются воедино. В действительности наше эго тоже есть не более чем ряд ощущений. Сама идея о некоем устойчивом эго — иллюзия. Когда люди осознают это, они смогут начать развивать правильное мышление, чтобы увидеть жизнь такой, какова она есть на самом деле. Страдание исчезает. Ум становится спокойным.

«Правильное сосредоточение» — это последний, восьмой шаг. Посредством правильного сосредоточения «достигается чувство свободы, знания мгновенно-

го и ничем не ограниченного, охватывающего весь мир, распростертый внизу, — вроде чистого водоема, в котором видны каждая рыбка и каждый камешек» [22]. В таком состоянии практикующий вкладывает все свои умения, которые он развил на пути, в медитацию — подобно тому как это делал Будда, достигший просветления во время медитации под деревом бодхи. Затем медитирующий углубляет сосредоточение, превращая его в подобие только что заточенного ножа, и испарывает им иллюзию, чтобы постичь подлинную реальность. Буддисты верят, что прямое восприятие не только возможно, но и истинно. Как сказал Будда: «Кто в своей жизни следует правильному пути вне мимолетного, тот достигает Подлинной Реальности, сладчайшего плода. И когда он достигает ее, он познает нирвану» [22]. Достигнув просветления, вы окончательно избавляетесь от страданий.

## Глава 7

### Буддийская психология: пробуждение от сна

*То, что мы называем «я», есть всего лишь  
вращающаяся дверь, которая движется,  
когда мы вдыхаем и выдыхаем.*

Дайсэцу Судзуки, мастер дзэн-буддизма

**Б**удда, как и современные психологи, разработал систему взглядов на сознание, включающую в себя восприятие, эмоции и мотивации — основные темы современной психологии. Ум содержит в себе не только насущнейшие вопросы о нас самих и о мире, в котором мы живем, но и является ключом к преодолению повседневных жизненных проблем.

#### Чувственное восприятие

Будда различал шесть чувств: пять традиционных — зрение, слух, обоняние, вкус, осязание — и плюс шестое чувство — ум. Каждое из чувств обладает собственным сознанием. Будда объяснял это так:

*«Элемент глаза, видимый объект, сознание глаза.*

*Элемент уха, звук, сознание уха.*

*Элемент носа, запах, сознание носа.*

*Элемент языка, вкус, сознание языка.*

*Элемент тела, осязание, сознание тела.*

*Элемент ума, идеи, сознание ума» [17].*

Мы познаем мир посредством ощущений. Все данные, которые мы получаем от органов чувств, вызывают определенный отклик в нашем сознании. Современная психология описывает связь между сознанием и чувствами как тесное взаимопереплетение, начинающееся со стимула (С), подаваемого каким-то из органов чувств. Далее следует реакция (Р) — сначала сознания, потом организма в целом (О). Чувственный стимул и связанная с ним реакция воздействуют на сознание по схеме С-О-Р. Будда верил, что взаимосвязь С-О-Р настолько тесна, что без чувственного стимула не может быть ни сознания, ни реакции. Сознание всегда есть осознание чего-то.

Будда развил эту идею дальше, сказав, что сознание в действительности *порождается* стимулом. Без какого-либо стимула сознание угасает. Сознание и чувственный мир нуждаются друг в друге для того, чтобы существовать. Важность чувственного восприятия может быть продемонстрирована на таком примере. После того как испытуемого на несколько часов помещают в наглухо закрытый контейнер, лишая его малейших чувственных стимулов, он теряет связь с повседневной

реальностью, у него начинаются галлюцинации и он впадает в состояние неустойчивости психики. Наше восприятие реальности в основном является функцией чувств и перцептивных процессов. Без мира, который можно ощущать, сознания нет.

### Цепь становления

Ранний буддизм предложил некую теорию мотивации, которая помогает понять, почему люди становятся несчастными. Как однажды сказал Гордон Олпорт, известный психолог, «мотивация есть “энергия” личности». В определенном смысле Будда мог бы с этим согласиться.

Восприятие — это активный процесс, включающий как объективные, так и субъективные моменты. Ощущения, которые мы испытываем при контакте с внешним миром, ведут к возникновению желания получить то, что нам хочется. Мы стремимся к тому, чтобы приятные ощущения продолжались, а неприятные исчезли. Это приводит к соответствующему состоянию ума — состоянию желания, и в результате мы хватаемся за вещи, чтобы удовлетворить желание, и это закрепляется в сознании как состояние цепляния. Подобные мысли могут ввергнуть нас в немалые трудности. Ложные убеждения и предположения порождают предвзятое состояние ума и ограничивают наше восприятие. Будда так выразил эту идею:



«Что человек воспринимает, то и осознает; что осознает, о том и размышляет; о чем размышляет, то им завладевает; что им завладевает, то становится источником множества концепций и навязчивых идей, убивающих человека» [17].

Будда полагал, что именно в тот момент, когда что-то воспринимается, и возникает эго. Например, теннисист, начав размышлять над тем, как он проведет удар, скорее всего ошибется. Мысли о себе — это то, что приводит к трудностям, не позволяя действию протекать свободно.

«Это подобно тому, как пламя бывает разным в зависимости от топлива... Видишь ли ты, бхикшу, как возникает это [нечто]? Видишь ли ты, что это возникновение соответствует внешнему воздействию? Видишь ли ты, что если внешнее воздействие ослабевает, то ослабевает и то, что возникло в его результате?» [53].

Мир, каким мы его знаем, есть непрерывное колебание между возникновением чего-то и его исчезновением. Каждое событие есть результат какой-то причины, и само оно в свою очередь тоже становится причиной следующего результата, слагаясь в неразрывную цепочку.

На первый взгляд может показаться, что эта цепочка обрекает нас на весьма унылую судьбу: ведь если все подчиняется этой логике, приковывая нас к несчастьям, то на что нам надеяться? Будда нарисовал мрачную



картину непросветленной жизни, однако он твердо верил, что надежда есть, и надежда эта — путь пробуждения. Люди могут изменить свою судьбу. Благодаря самоосознанию, обретенному посредством учебы и медитаций, люди способны разорвать цепь причинности и пересоздать заново собственные жизни в атмосфере неограниченных возможностей.

### Отсутствие «я»

Будда доказал, что реального стабильного «я» просто не существует, потому что сознание постоянно меняется в соответствии с его содержанием. То, что мы называем нашим «я», нашим эго, — это поток сознания. «Но то, что называется умом, мыслью или сознанием, день и ночь погибает как нечто одно и возрождается как нечто другое» [22].

Эго — это всего лишь видимость, созданная умом. Люди на Западе считают, что подобное утверждение трудно воспринять как истинное. Но идея отсутствия «я», принятая буддийским учением, есть особый способ избавления от ошибочных идей по поводу собственной личности. Проясните восприятие эго — и оно станет прозрачным, так что ваш взгляд будет проникать сквозь него. Перед вами раскроется светлое окно, через которое вы сможете видеть мир таким, каков он есть. Таким образом, в вашем восприятии произойдет некий сдвиг, который позволит вам осознать, что вы — совсем не то, что входит в ваши представления о себе.

## Концепция «я» как пустоты получает дальнейшее развитие

Поздняя махаяна по-новому интерпретировала идею отсутствия эго. Значит что-то наше «я» или нет, не столь важно, как понимание того, что нашей подлинной природой является пустота. Последователи махаяны видят в реакциях на внешние стимулы ежесекундное переживание, происходящее здесь и сейчас. Буддизм предлагает взамен чистое переживание, не противоречащее ни вещам, ни самому себе. Наша истинная природа состоит из потенциальных возможностей, представляя собой трансцендентное отображение абсолютного процесса.

Следующий отрывок из одной из сутр махаяны демонстрирует нам важность понятия пустоты:

«Когда ум взволнован, возникает множество вещей; когда ум спокоен, это множество исчезает. Несмотря на загрязнения, ум вечен, ясен, чист и не подвержен изменениям» [63].

Мы освобождаемся от цепи ложных идей относительно самих себя и мира, которые привязывают нас к страданию, когда постигаем пустоту сознания, отражающуюся в повседневном мире. «Именно посредством пустоты бодхисаттвы, практикующие совершенную мудрость, расчищают путь к познанию всех методов» [13].

## Глава 8

### Нирвана: новый опыт

*Если бы только они это осознали, они бы уже  
пребывали в нирване Татхагаты, ибо,  
в соответствии с совершенной мудростью,  
все пребывает в нирване изначально.*

#### Нирвана-сутра

**Е**сли освобождение от страданий выглядит отрицанием, то есть ли в жизни что-то положительное, что следовало бы искать? И все ли является простой иллюзией или все-таки есть нечто большее, что можно найти в этой жизни? Буддизм предлагает нам надежду на лучшее. На горизонте сознания появляется образ другой жизни. Рождается некий новый способ восприятия мира, усиливающий способность справляться со страданием или подняться над ним, — нирвана.

Что представляет собой этот новый способ? Что делает его столь отличным от других, таким особенным, что благодаря ему невозможное становится возмож-

ным, а неразрешимое разрешается? Ответ мы находим в уникальной буддийской логике.

На Западе существует давняя традиция решения проблем на основе научного подхода и логики Аристотеля. Наша культура твердо стоит на этом основании. Объект или ситуация либо существует, либо не существует. Причина приводит к результату, из посылки следует вывод. Например, я сижу на стуле и пишу. С обычной точки зрения этот стул твердый и принадлежит к определенному классу или категории: это современный стул ручной работы. Мы убеждены, что некий объект становится доступен нашему пониманию, если мы можем дать ему определение и отнести к той или иной категории. Мы считаем это само собой разумеющимся. Мы можем описать этот стул другим людям. Им известно, для чего предназначена данная вещь — чтобы на ней сидеть; и для того же предназначены все стулья вообще. Как объясняет знаменитый философ Бертран Рассел, категория не является членом самой себя. То есть я не могу сидеть на категории стульев, потому что это абстракция. Я сижу на конкретном стуле ручной работы. Это реальный стул, реальный объект, предмет, а не абстракция.

Но буддийское учение предполагает, что, когда мы классифицируем и рассуждаем о стульях подобным образом, мы постигаем лишь собственные мысли, но не реальный мир. Мы думаем, что посредством категории познаем некий объект, но это не так. Мы познаем лишь

одну конкретную категорию. Мы ведь можем сидеть и на столе, и на полу или даже на земле.

Когда мы освобождаемся от ограниченности наших категорий, нас ждет удивительное переживание. Хотя и существуют стулья, но стула нет! Категория стульев — это просто иллюзия. Когда мы садимся медитировать, стать стулом может все что угодно.

Проблемы возникают тогда, когда сознание пытается постичь ситуацию с узкой, ограниченной точки зрения. А просветление обещает освободить нас от этих рамок, позволяя нам шире использовать собственные возможности.

## Жизнь — это перемены

Все существует лишь в определенном промежутке времени. Мы смотрим на себя в зеркало и чувствуем себя индивидуальностью; однако вскоре мы стареем и — меняемся. Мы можем отстаивать собственные взгляды, утверждая: «Вот что я думаю на самом деле и вот каков я есть». Но через год или через десять лет будем ли мы думать точно так же? Или наши взгляды изменятся на долгом жизненном пути? В определенный исторический момент никто не верил, что люди смогут летать. Но сегодня любой может сесть в самолет. Компьютеры и Интернет сделали возможным общемировую связь. Но ведь еще совсем недавно, в середине XX века, лишь очень немногие люди могли вообразить

подобные технологии. Проблема в том, что мы верим: сиюминутные предположения истинны для всех времен, и если мы действуем исходя из такого убеждения, мы ограничиваем самих себя.

Каждое мгновение и каждое переживание являются полностью завершенными. Когда мы готовы оценить и принять положительные качества каждого момента, мы можем перешагнуть через страдания и открыть в себе положительный потенциал.

### Просветленная природа

Буддизм утверждает, что всем нам присуща природа просветления и что по сути все вещи и все живые существа в мире одинаковы. Поэтому никто и ничто не может существовать отдельно от всего остального. Вот что имеют в виду, когда говорят, что все мы обладаем умом будды или что просветление есть повседневная жизнь. Благодаря этой фундаментальной основе, присущей всем нам, все, что мы думаем и делаем, *и есть в буквальном смысле* просветление.

Мастер дзэн Догэн говорил своим ученикам, что практика есть просветление. Практика медитации лишь помогает нам осознать то, что уже есть, — природу будды внутри нас. И оживить в себе эту природу — в этом и состоит истинная мудрость.

## Нирвана достигается в этом мире

Временное существование — это тот фундамент, та сцена, на которой разыгрывается драма обретения просветления. Свет осознания пробивается сквозь линзы пустоты, рассеивая тени и показывая нам истинный мир.

Наиболее существенный элемент нирваны состоит в сострадании по отношению и к людям, и к событиям. Рассудительное, способное к самокоррекции сознание развивается в контакте с людьми и миром. Но в подлинном смысле сознание и есть мир: Вселенная, как сказал Будда, есть ум, а ум есть Вселенная — по законам взаимопересечения, взаимодействия. Ум не может быть отделен от тела или от мира, но и мир или живое тело тоже не существует в отдельности от ума.

Мы выражаем нирвану через сострадательную любовь к другим и к самим себе — в мирной гармонии срединного пути. Эта гармония не зависит от случайностей, не связана ни со временем, ни с пространством.

Все в мире уникально и совершенно само по себе, но в то же время является неделимой частью всего остального. Мы существуем во множестве реальностей, на условном уровне бытия — и одновременно на абсолютном, и оба они — части друг друга. Без нашей повседневности, работы, друзей, способа поведения мы бы не были теми, кто мы есть. Но мы — не только это,

## Буддизм

а нечто гораздо большее. Без просветления мы бы не имели ни индивидуальности, ни основы для нашего относительного существования. Одно есть часть другого. Срединный путь таинственным образом возникает между тем и этим, приводя к Единству.

Нирвана находится вне всех возможных рамок, вне всех границ. Все возможно, потому что ничто невозможно. Каждое мгновение является новым.



## Глава 9

### Путь Бодхисаттв: жизнь есть благо

*Человеческий ум обладает природой будды,  
которую невозможно получить от других.  
Это похоже на то, как если бы человек, сам  
того не зная, носил с собой зашитую  
в одежду драгоценность или искал бы пищу,  
его собственная кладовая полна.*

Сурангама-сутра

#### Архаты, идеал хинаяны

**П**оследователи хинаяны верят, что путь к самораскрытию — это долгое личное путешествие, где нужно шаг за шагом продвигаться по Восьмеричному Пути. Благодаря внимательному самонаблюдению, объединенному с внутренним успокоением, люди прослеживают корни собственных страданий и искореняют их. Эта медитативная практика строится на самоконтроле, чтобы человек мог научиться предпочитать добро и отказываться от зла. Как говорится в «Нирвана-сутре»:

*«Избегать дурных поступков,  
Совершать поступки добродетельные  
И очищать ум —  
Это и есть сущность учения Будды» [40].*

Постепенно архаты избавляются от желаний. Их более не притягивают разнообразные потребности. Посторонние мысли исчезают, страданию приходит конец. Остается лишь чувство полного довольства, известное также под именем нирваны. Это путь архатов, метод совершенствования самого себя и достижения свободы ради следования Истине.

### Путь махаяны: бодхисаттва

Путь архатов предназначен лишь для тех немногих, кто желает отречься от обыденной жизни ради уединенного монашеского существования. Большинство людей хотели бы изменить себя к лучшему, но не ценой отказа от семьи и профессии. Они бы желали соединить мудрость с привычным образом существования. Буддизм махаяны осознал, что в отношении обычных людей нужен какой-то другой путь. По этой причине и возник новый идеал — бодхисаттва, что значит просветленное (*бодхи*) существо (*саттва*).

Бодхисаттва предлагает нам некую новую модель поведения. Все люди, несмотря на личные недостатки, имеют возможность изменить себя к лучшему, следуя этому благородному пути. Например, когда вы входите



Голова бодхисаттвы. Китай, ок. VI в.

в темную комнату, вы должны первым делом включить свет. Сходным образом, бодхисаттвы начинают с некоего проблеска просветления.

Любой может стать просветленным, но и в данном случае процесс накопления опыта происходит постепенно. Посредством напряженной учебы, медитаций и правильной практики человек добивается первого проблеска просветления. В соответствующий момент он преодолевает все свои отрицательные качества и становится мудрым и сострадательным.

Бодхисаттвы не позволяют себе уйти в нирвану и пребывать там, наслаждаясь покоем. Это было бы отрицательным стремлением. Вместо этого они отказываются от самодостаточного просветления архатов ради того, чтобы посвятить себя помощи всем живым существам. Например, если вы обнаружили нечто прекрасное, то оставите ли вы это для себя одного или поделитесь с другими? Выбор бодхисаттвы — всегда делиться. Путь бодхисаттв — альтруистический путь. Вместо того чтобы искать просветления для самих себя, они ищут высшего просветления, чтобы помочь прийти к просветлению другим.

## Следование буддийским добродетелям

Прежде всего бодхисаттва принимает четыре обета: 1) спасти все живые существа; 2) не поддаваться пагубным страстям; 3) искать истину; 4) нести истину другим, ведя их к просветлению.

Бодхисаттвы совершенствуют себя в соответствии с парамитами, безупречными добродетелями. Десять добродетелей дают им четкие ориентиры на избранном пути.

Поначалу парамит было только шесть: щедрость (*дана*), нравственность (*шила*), терпение (*кшанти*), усилие (*вирья*) и сосредоточение (*дхьяна*), и эти пять завершались интуитивной мудростью (*праджня*). Позже к ним добавились еще четыре: искусные средства (*упайя*), решимость (*пранидхана*), сила (*бала*) и знание (*джняна*). Как и в случае Восьмеричного Пути, бодхисаттвы наполняют свое сознание положительными мыслями и практикуют медитации, помогающие поддерживать в уме чистое намерение. Практика помогает довести до совершенства добродетельную жизнь. Таким образом, бодхисаттвы упражняются, развивая мудрость и познание, а также возвращая в себе сострадание и любовь.

Жизнь в соответствии с парамитами приносит свои плоды, и «Дасабхумика-сутра» (часть «Аватамсака-сутры») описывает ее выгоды как десять состояний: радость, чистота, просвещенность, сияние, медитация,

обращенность к другим, продвижение вперед, устойчивость, способность делиться с другими и, наконец, состояние облака, которое проливается на землю дождем деяний (то есть состояние будды). Согласно этой сутре, все, кто искренне практикует парамиты, преисполнятся счастья. Даже если вы не безупречны в своей практике, вы все равно будете продвигаться вперед, если хотите этого всем сердцем.

### Преобразования Бодхисаттвы

Следуя принятым обетам, бодхисаттвы воспитывают в себе бескорыстие. Беспокойство о собственном «я» теряет для них значение. Бодхисаттвы свободны от страха и тревог, потому что оставили заботу о себе — например, заботу о своей репутации — и посвятили свою жизнь другим, выполняя данные клятвы. А когда мы освобождаемся от иллюзорных опасений, мы можем сфокусировать внимание на том, что действительно важно.

Постепенно усилия по ведению правильной жизни, практика медитаций и добрые дела приводят к изменению личности, даруя способность помогать другим. Бодхисаттва благодаря владению искусными средствами может интуитивно дотянуться до любого — таким способом, чтобы каждому принести пользу. Бодхисаттвы приходят в мир в обличье разных людей, демон-

стрируя тем самым, что мудрость можно иной раз обнаружить в самых неожиданных местах.

Наш учитель гипноза, Милтон Эриксон, владел искусными средствами обращения с пациентами. Его специализацией были люди, которым не смогли помочь другие терапевты. Эриксон верил, что врач должен исходить из собственных представлений пациента и использовать его ресурсы с тем, чтобы каждый помог себе сам. Один пациент пришел к Эриксону, потому что не владел письмом. Эриксон спросил его:

— Вы не можете написать слово или букву, но можете ли вы начертить линию?

Пациент ответил:

— Да, могу.

Тогда Эриксон спросил:

— А нарисовать круг вы можете?

Пациент ответил:

— Да, и круг могу нарисовать..

— Ну тогда, — сказал Эриксон, — вы уже умеете писать. Просто соедините вместе линии и круги, причем одни линии расположите выше круга, а другие ниже. Вот вы и получите буквы «b», «p» или «d».

И Эриксон без труда доказал пациенту, что тот может написать весь алфавит, пользуясь тем, что он уже умеет.

Как человек, который думал, что не владеет письмом, большинство из нас тоже не осознает, что мы можем стать просветленными. Бодхисаттва встречает

обычных людей и помогает им понять истину буддизма, начиная с того, что людям уже известно.

Бодхисаттва развивает в себе способность к целенаправленным действиям. В искусстве дзэн просветление выражается буквально как намерение в действии. Каллиграф должен точно контролировать момент соприкосновения кисти с бумагой, чтобы создать безупречный иероглиф. Мысль и действие нераздельны.

Иногда обстоятельства препятствуют благому поступку. Например, кто-то из студентов может решить: «Если я хочу получить степень, я должен смошенничать, потому что другие ведь мошенничают!» Но бодхисаттва будет придерживаться своих убеждений, невзирая ни на что. Бодхисаттва развивает внутреннюю силу, чтобы всегда избирать сострадание и мудрость, каковы бы ни были обстоятельства.

## Поиск собственного пути

Бодхисаттва следует пути, на котором личные заботы отвергаются ради более широких целей. Когда вы берете курс на идеал бодхисаттвы, ваша жизнь приобретает куда более серьезное значение, преображаясь из существования ради собственного маленького «я» в труд на благо всех живых существ.

Поскольку нирвана и наш мир — единое целое, нет необходимости отказываться от обычной жизни. Вы не потеряете нирвану, если вернетесь в сансару ради по-



## Путь Бодхисаттв: жизнь есть благо

мощи другим. Все является частью единого целого. Множество доктрин превращаются в одну доктрину, которую вы постигаете в действии. Добродетельная жизнь приносит счастье и вам, и тем, кому вы помогаете.

Искренне старайтесь совершенствовать себя, по-доброму относясь ко всем, а не только к немногим избранным. Это и есть путь бодхисаттвы. Как сказал дзэн-буддист Мумон: «Врата широко открыты, и ничто не преграждает вам дорогу» («Мумонкан», цит. по [55]).



## Часть III. ЖИВОЙ БУДДИЗМ

*Песок, ветер и солнце  
Соединились с первобытным морем,  
Чтобы создать  
Опыт единения.*

С. Александер Симпкинс

**М**оре буддийского учения широко и глубоко, и вам нужно погрузиться в него, чтобы открыть его для себя. Все, что вы делаете, отражает мудрость Будды, подобно тому, как каждая капля воды содержит в себе ту же субстанцию, что и весь океан. Черпайте вдохновение из того же источника, что питал многие поколения будд и бодхисаттв. А потом нырните в глубь собственной природы, природы, присущей всему живому. С этим опытом придет удивительное чувство единства, благодати и спокойствия.



## Глава 10

### Медитация: начните с собственного ума

*Мудрость есть готовность ума.*

Сюнрю Судзуки, мастер сото-дзэн

**М**удрость начинается с осознания, а осознание может быть развито в медитации. Медитация поможет и обрести контроль над собой, и освободить умственные процессы, ведя вас к собственному пониманию просветления. Существует два отличающихся друг от друга способа медитации, и каждый предлагает свой путь к просветлению: дхьяна — медитация для очищения ума; и праджня — медитация для наполнения ума. Эти два метода лучше всего проявляют себя во взаимосвязи. «Лотосовая сутра» так говорит о необходимости обеих форм:

*«Будда, практикуя махаяну, использовал великую силу дхьяны и праджни, которые, как он понял, способны освободить живые существа от рождения и смерти... Практика одной только дхьяны, с отказом от мудрости, [приводит] к глупости, а практика одной только мудрости*

*(праджня), с отказом от дхьяны, приводит к слепой привязанности» [40].*

Патриарх школы тяньтай Чжи И учил, что медитативная практика очищения ума должна быть уравновешена наполнением ума в равной пропорции. Он говорил: «Эта двойная реализация похожа на два колеса тележки или на два крыла птицы. Частичная их практика ошибочна» [40].

Мы предлагаем несколько вариантов каждой из техник, почерпнутых из многих буддийских традиций. Вы можете счесть одни из этих техник более легкими, чем другие. Поэкспериментируйте с разными формами и отметьте собственную реакцию. Выберите тот вариант, который окажется для вас наилучшим, или же используйте все.

## Начало

Найдите время, когда вас никто не потревожит хотя бы в течение пяти минут. Можете не сомневаться, что позднее вы увеличите продолжительность медитаций, но сейчас самое важное то, что вы их начинаете. В нашем суетливом мире люди часто чувствуют, что им просто не выкроить из своего расписания время на медитацию, но большинство из нас все-таки может найти несколько свободных минут.



Выберите относительно тихое место. Поначалу звуки могут вас отвлекать, но позже вы перестанете замечать их. У многих есть какая-то комната или место в стороне от всех, которые вполне подходят для медитации. Но постоянный уголок для медитации может оказаться полезным в том смысле, что здесь вы сможете быстро настраиваться. Вы можете зажечь благовония, повесить на стену изображение Будды или какой-то другой вдохновляющий вас образ или поставить рядом с собой статуэтку. Но все эти детали не обязательны. Просто держите в уме, что главное тут — вы сами и ваша готовность этим заниматься.

Традиционно медитируют сидя на полу, на специальной подушке. Если вам удобно сидеть на полу, так и сделайте. Если неудобно, сядьте на низенькую скамейку или стул. То, как именно вы сидите, для медитации значения не имеет. Будда не считал необходимыми какие-то специальные позы для медитаций. Главное — чтобы вам было удобно. Если можете, сядьте скрестив ноги или в позу полулотоса (когда ступня одной ноги лежит на бедре другой).

Существует несколько классических положений для рук. Можно сложить руки перед собой одну на другую, ладонями вверх, так, чтобы большие пальцы слегка касались друг друга. Можно положить руки на колени, ладонями вниз. Третья позиция — руки на бедрах ладонями вверх, большие и указательные пальцы почти соприкасаются.



## Дхьяна: медитация по очищению ума

Нетренированный ум мечется от мысли к мысли, зачастую колеблясь между противоположными эмоциональными реакциями. Спокойный ум воспринимает окружающее более отчетливо и способен более гибко справляться с неизбежными в жизни ситуациями. Вы можете попытаться усмирить «обезьяний ум», практикуя следующие три формы дхьяны.

### *Дхьяна: первая медитация по очищению ума*

Начните медитацию с сосредоточения на дыхании. Закройте глаза, сядьте прямо, чтобы дыхание было свободным и глубоким, но не напрягайтесь. Лучше расслабьтесь и дышите как обычно. Сосредоточьте внимание на вдохах и выдохах. Считайте полный вдох и выдох за единицу. Продолжайте дышать, считая, дойдите до десяти, потом снова начните сначала. На первый раз занимайтесь этим лишь несколько минут. Постепенно, день за днем, увеличьте время до пятнадцати минут. Если каждый день проводить такую медитацию, она окажет успокаивающее действие.

### *Дхьяна: вторая медитация по очищению ума*

Выберите что-нибудь в качестве объекта сосредоточения: статуэтку, вазу или картинку. Можете даже взять какую-то простую домашнюю вещь. Мы занимались такой медитацией, используя самые разнообраз-

ные предметы: жестяную банку из-под содовой воды, травинку, стенную роспись.

Поставьте этот предмет перед собой. Сядьте удобнее и сосредоточьте на нем внимание. Постарайтесь не думать ни о чем больше. Изучите все подробности предмета: цвет, фактуру, размеры, очертания. Через несколько минут закройте глаза и визуализируйте предмет. Постарайтесь создать в уме как можно более подробное его изображение. Поддерживайте сосредоточение на этой мысленной картине. Видите ли вы предмет ярко или смутно, значения не имеет. Тут важно просто сконцентрироваться на нем.

Откройте глаза и снова посмотрите на предмет. Вы заметили какие-то детали, ускользнувшие прежде от вашего внимания? Снова закройте глаза и мысленно нарисуйте предмет. Изменился ли образ?

Если вы заметили, что отвлеклись, что у вас возникли какие-то посторонние мысли, мягко вернитесь к сосредоточению на предмете. И повторяйте это каждый раз, когда ваши мысли убегают в сторону. Постепенно вы научитесь сохранять концентрацию, не отвлекаясь.

### *Дхьяна: третья медитация по очищению ума*

Теперь, когда вы научились сосредоточивать внимание, вы можете немного поэкспериментировать, предоставляя уму свободу. Представьте, что ваш ум похож на поток, стремящийся вниз с горы. Ваши мыс-

ли — это ветки и листья, плывущие вниз по течению. Вы стоите на берегу, наблюдая за ними. Можете вы позволить веткам и листьям проплывать мимо вас, не задерживая их? Можете вы спокойно стоять на берегу, наблюдая? Пусть ваши мысли плывут куда хотят. Не задерживайте ни одну из них. Постепенно все они умчаться вдаль. Поток очистится. А вы продолжите чистую, безмолвную медитацию.

Когда вы будете готовы прекратить эту медитацию, откройте глаза и отметьте, как вы себя чувствуете. Спокойны ли вы? Не кажется ли вам, что вы видите все немного более ярким? Насладитесь ясностью и покоем.

## Праджня: медитация по наполнению ума

Медитации праджни учат, как наполнить ум восприятием текущего момента. Эти медитации позволяют людям открыть для себя буддийские концепции. Посредством прямого наблюдения собственных мыслительных процессов люди начинают постигать непостоянство, а такое постижение становится trampлином для избавления от разнообразных стремлений и желаний. Если вы внимательно понаблюдаете за своими мыслями, вы на личном опыте убедитесь в этой истине. Попробуйте!

### *Праджня: первая медитация по наполнению ума*

Сядьте в позу медитации. Для начала закройте глаза, чтобы уменьшить количество отвлекающих моментов. Опять сосредоточьтесь на дыхании, хотя на этот раз вы будете медитировать несколько по-другому. Вместо того чтобы считать вдохи и выдохи, обратите внимание на сам процесс дыхания. Когда вы вдыхаете, заметьте, как воздух наполняет ваши легкие и заставляет расширяться ребра. Следите за воздухом, когда он выходит наружу через нос.

Рассматривайте каждый вдох-выдох как особое переживание. Хотя следующий вдох следует сразу же за выдохом, все равно каждый раз это отдельное действие. Мы называем этот процесс дыханием, но ведь это всего лишь мысленная абстракция. Если вы действительно пристально присмотритесь к нему, вы сможете пронаблюдать каждое мгновение: вот воздух втягивается в нос, проходит в легкие, вот ребра приподнимаются; затем воздух направляется в обратную сторону через нос, а ребра опускаются. Так что полный цикл вдоха-выдоха на самом деле есть цикл отдельных действий, повторяющихся снова и снова. Ничего больше не существует. Наблюдайте за дыханием; постарайтесь осознать, как оно возникает, как заканчивается каждый отдельный цикл. Полностью сосредоточьтесь на дыхании.

### *Праджня: вторая медитация по наполнению ума*

Сядьте в позу медитации, закройте глаза и сосредоточьтесь на своих ощущениях. Отмечайте каждое, как только оно возникает. Предположим, например, что вы слышали звук проехавшего мимо дома автомобиля. Обратите внимание на то, как именно возник этот звук, как он исчез. Постарайтесь не думать о нем. Просто отмечайте. Наблюдайте за звуком, но не позволяйте себе далее думать о нем, предполагая, что это был за автомобиль, сколько в нем сидело людей и так далее. Просто определите, что это за звук, и все. Потом постарайтесь отмечать, как возникают и исчезают другие звуки. И таким же образом наблюдайте за другими ощущениями, когда они появляются и исчезают. Сосредоточьте внимание именно на процессе возникновения и прекращения ощущений, отмечая их преходящий характер.

### *Праджня: третья медитация по наполнению ума*

Когда вы научитесь наблюдать за ощущениями в состоянии неподвижности, с закрытыми глазами, постарайтесь расширить осознание. Откройте глаза и начните точно так же отмечать свои ощущения. Постарайтесь осознать каждое из ощущений, но не пытайтесь удержать какое-то из них. Не давайте им определений, не оценивайте и ничего к ним не добавляйте. Другими словами, откажитесь от мыслей вроде «Какое

приятное ощущение», или «Мне противно, когда такое случается!», или «Надеюсь, это снова повторится».

### *Первая медитация праджни в действии*

Теперь вы можете расширить медитацию праджни, начав обращать внимание на каждое свое действие, пусть даже самое обычное, незначительное. «Вимала-кирти-сутра» поощряет медитацию в действии. Вы не должны отказываться от медитации: просветление рядом с вами. Практикуйте предыдущие медитации, пока не освоитесь с ними окончательно. А потом попробуйте следующее упражнение.

Выберите для начала какое-нибудь привычное занятие, например мытье посуды или автомобиля. Когда начнете это делать, полностью сосредоточьтесь на своем деле. Отмечайте все, что вы ощущаете: тепло мыльной воды, движения губки по поверхности, запах пены, звук плещущейся воды. Замечайте каждое ощущение, когда оно возникает. Постарайтесь не думать ни о чем, кроме непосредственных переживаний. Какие бы мысли, отвлекающие вас от ощущений, ни возникли в этот момент, возвращайтесь к непосредственным чувствам. И поддерживайте сосредоточение, пока не закончите дело.

Когда вы научитесь выполнять эту медитацию на одном конкретном занятии, попытайтесь растянуть ее на более длительное время, возможно, на час или даже на целый день.

### *Вторая медитация праджни в действии*

Возможно, в вашей жизни случались моменты, когда вы были настолько увлечены каким-то делом, что совершенно забывали о себе. Благодаря медитации вы можете намеренно отставить в сторону собственное ограниченное «я», чтобы постичь более глубокую часть своей натуры — таящуюся в вас природу будды.

Выберите для начала какое-нибудь дело, которое вы считаете наиболее важным, значимым для себя. Может быть, это игра на каком-то музыкальном инструменте, или занятия боевым искусством, или починка какой-то вещи, или изготовление некоего предмета. Сосредоточьтесь на этом деле как можно глубже. Отгоните любые опасения: не думайте о том, хорошо ли вы это делаете или что могут сказать люди. Просто полностью отдайтесь своему занятию. После этого вы заметите, что у вас возникло чувство легкости, покоя или внутреннего удовлетворения.

### Медитации на пустоте: праджня и дхьяна как единое целое

Когда вы осознаете непостоянство мира и собственного «я», вы откроетесь для восприятия пустоты. При определенном навыке медитации дхьяны и праджни сливаются воедино в мудрость пустоты, в некое духовное чувство единения, которое может изменить вас.



Следующая группа медитаций поведет вас к горизонту просветления.

### *Пустая мысль*

Просветление в конечном счете основано не на аналитических рассуждениях. Вы должны выйти за пределы рациональных мыслей. Спросите себя: «Могу ли я просто различать вещи и ощущать их, не анализируя и не вынося суждений?» Можете ли вы просто переживать данный момент, как будто ощущаете все впервые, не думая заранее, как и что должно быть? Задайте себе этот вопрос и посидите спокойно. Фиксируйте внимание на каждом мгновении и ждите, когда придет ответ.

### *Медитация полноты: одно во всем и все в одном*

Эта медитация школы хуэйинэн основана на концепции всеобщности. Сядьте в позу медитации. Думайте о том, что одно является границей другого. Например, ваша кожа создает границу между телом и воздухом; клетки кожи втягивают воздух, воздух проникает сквозь кожу. Другой пример — взаимосвязь между растениями и землей. Подумайте и о других вариантах. Теперь возьмите один конкретный пример и сделайте его более расширенным. Как корень растения взаимодействует с землей? Как земля связана с атмосферой? Продолжайте, пока не охватите мыслью всю Вселенную. Медитируйте на этой картине.



*Медитация дзэн: открытие в себе природы будды*

Вам незачем отправляться куда-то в поисках просветления; его можно обрести прямо здесь и сейчас. Согласно учению дзэн, просветление присутствует в каждом мгновении. Все виды медитаций растворяются в одной, в Абсолютном Сейчас. Сядьте прямо. Глаза могут быть полузакрыты или закрыты полностью. Сидите спокойно, пока ваше дыхание не станет ровным и глубоким. Не думайте ни о чем. Если возникнет какая-то мысль, отметьте ее, а потом отпустите. Если возникнет какое-то ощущение, также отметьте его и отпустите. Постепенно вернитесь к полному вниманию. Как говорил Догэн: «Если вы практикуете подобным образом достаточно долго, вы забудете о привязанностях и сосредоточение будет наступать естественным образом. Это и есть искусство дзадзэн. Дзадзэн — это врата дхармы, ведущие к великому покою и радости» [21]. Наблюдайте за каждым мгновением с полным осознанием, как будто все происходит впервые.

*Медитация нэмбуцу*

Если вам трудно медитировать, вам, возможно, захочется попробовать «легкий путь» к просветлению — нэмбуцу. Повторяйте имя бодхисаттвы Амидахи: «Намо-амида-буцу». Ни о чем больше не думайте. Повторяйте эти слова как можно чаще.

### Сострадание бодхисаттвы: совершение благих дел

Высочайшая форма медитации для бодхисаттв включает помощь другим без мысли о себе или о том, чтобы получить что-то в ответ; традиционно это было частью практики. Вы можете начать развивать сострадание ко всему миру, совершая хорошие дела и поступки. Выберите занятие, которое имеет для вас большое значение: например, предложите свою безвозмездную помощь местному приюту, станьте кому-то старшей сестрой или братом, примите участие в уборке. Найдите для этого время. И отнеситесь к каждому мгновению осознанно и сосредоточенно. Закончив дело, забудьте о нем и займитесь чем-нибудь еще.

Если вы уже проделали все медитации, описанные в этой главе, то вы наверняка почувствовали, что такое буддизм. В медитации, сидя неподвижно, созерцая или действуя без вовлечения «я», вы можете познать просветление.

## Глава 11

### Рай прямо сейчас: действие есть мысль

*Все, что находится в единстве с Тобой,  
о Вселенная, находится и в единстве со мной.*

Марк Аврелий

**Б**уддийское учение давно уже выразило то, что ныне подтверждает наука: все в мире взаимосвязано. Как объясняет нам «Аватамсака-сутра», каждая песчинка содержит в себе десять тысяч вещей. И все, что мы делаем, отражается во всем мире — вроде того как разбегаются по поверхности тихой воды круги от брошенного в пруд камешка.

Люди, их жизненные ситуации и их реакции на происходящее представляют собой некое подвижное единство. Ваши положительные поступки могут внести в это единство некие изменения. Ваши действия влияют на других. Подумайте о том, что вы делаете и как именно вы это делаете. Ваши дела оставляют следы в структуре мира. Вы можете положительно воздействовать на мир многими способами.

### Окружающая среда — едина

*«Чтобы поддерживать нашу планету в порядке, требуются не только внутренние, но и внешние аспекты экологического сознания» [70].*

Современная теоретическая биология открыла, что все живое объединяется в экосистему, то есть все виды зависят друг от друга. Ученые привыкли думать об этой неразрывной взаимосвязи как о паутине жизни.

*«Подобно тому как шелковые нити научьей сети связывают между собой ее сегменты, так питание и прочие взаимодействия привязывают все живые организмы друг к другу» [44].*

Биологи пришли к этому выводу в результате многочисленных наблюдений. В буддизме, как и в научных методах современности, используется наблюдение за умом в качестве метода распознавания подлинной природы мира.

### Воспитание чувства единства

Когда мы соприкасаемся с подлинной природой своего ума, мы естественным образом начинаем относиться к жизни вообще с большим уважением, чем к собственной жизни. Эта мотивация возникает изнутри, как глубокое чувство понимания, — это уже не внешнее «ты должен». По словам психолога-гуманиста Абрахама Маслоу, когда мы приходим в согласие с собственной

внутренней природой, мы начинаем желать всем только наилучшего.

*«Это ситуации, когда, так сказать, голова и сердце, рациональное и иррациональное говорят на одном языке, когда наши порывы направляют нас лишь в сторону мудрости» [41].*

## Жизнь в просветлении

Когда вы осознаете, что между вами и вашим миром нет различий, вы можете начать замечать многое такое, чего другие не видят. Чувства обостряются. Вы становитесь более восприимчивыми к нуждам окружающих вас людей, воспринимая их нужды как свои собственные. Мысль Марка Аврелия, приведенная в начале этой главы, поощряет нас всерьез отнестись к идее гармонии с окружающим миром — искать внешнего единства, чтобы найти единство внутреннее.

## Расширение личных границ

*«Деление целостной вселенной на две части производится каждым из нас, и для каждого из нас почти все интересы сосредоточены лишь в одной ее части — но все мы проводим линию разделения в разных местах. Когда я говорю, что все мы называем эти две половины одинаковыми именами и эти имена соответственно «я» и «не-я», нетрудно понять, что я имею в виду» (Вильям Джеймс, цит. по [56]).*

Когда вы начинаете видеть более широкие перспективы, ваше понимание мира изменяется. Вы смотрите на дерево — и в состоянии постичь его таким, каково оно есть на самом деле. Между вами и деревом возникает некая связь. Как сказал Догэн:

*«Это заблуждение — смотреть на все вещи с точки зрения собственного “я”. Обрести просветление — значит увидеть себя с точки зрения мириад вещей мира» [70].*

Вы становитесь более чувствительными по мере того, как в ваше поле зрения попадает все больше объектов восприятия. Вы развиваете в себе сочувствие не только к другим людям, но и ко всем живым существам. Например, в дзэн практикующий, ухаживая за цветами, объединяется с природой цветка. Глубокий покой и душевное равновесие достигаются тогда, когда сознание растворяется в ощущении единства с природой.

### *Медитация Земли*

Мы проделывали это упражнение со многими студентами, и они зачастую находили, что оно помогло им почувствовать взаимосвязь с природой. Выйдите из дома и сядьте на траву. Ладони прижмите к земле. Закройте глаза. Почувствуйте всю толщу Земли под собой. Чувствуете некую пульсацию, создаваемую действиями всех тех, для кого эта же самая земля служит опорой? Отметьте свои ощущения.

Когда вы научитесь осознавать больше, вы сможете иной раз ощущать события, которые еще только должны произойти. Это может оказаться полезным. Один мастер боевых искусств, имеющий черный пояс, много лет подряд тренировал такое осознание. Однажды он сидел в машине на переднем сиденье, а его друг был за рулем. Вдруг мастер сказал: «Притормози!» Удивленный, его друг послушался и остановил машину. А потом спросил: «Почему ты попросил остановиться?» В это мгновение на перекресток, к которому они подъехали, с бешеной скоростью вылетела другая машина. Мастер улыбнулся, когда его друг нервно вздохнул и сказал: «Спасибо! Но откуда ты знал?» «Я ничего не знаю, — ответил мастер боевых искусств. — Я просто почувствовал, что нужно остановиться именно сейчас». Он действительно не знал, откуда пришло это ощущение, но оно оказалось весьма своевременным.

### *Медитация: единство с природой*

Найдите какое-нибудь тихое место вне дома. Это может быть местный парк, пляж или ваш собственный садик. Прежде чем начать медитацию, посидите несколько минут спокойно и наблюдайте за своим дыханием, потом сосредоточьтесь на том, что вы ощущаете, включая ваше осознание окружающего. Когда мысли успокоятся, начните прогуливаться. Обратите внимание на ваши ощущения во время прогулки. Отмечайте все, что вы видите и слышите, какие запахи

ощущаете, что чувствует ваша кожа. Не размышляйте обо всем этом. Можете ли вы позволить своему телу раствориться и слиться с окружающим миром?

### **Способность отзываться**

Отсутствие границ между вами и окружающим миром означает также отсутствие препятствий для положительных поступков. Колебания ни к чему. Ничто не стоит на вашем пути, кроме вас самих. Герои сразу отзываются на призыв. «Я был там, — так звучит самая обычная фраза. — Я увидел, что нужно сделать, и сделал это». Без колебаний и размышлений эти храбрые люди стирают границы между собой и другими. Они видят, когда кто-то нуждается в помощи, и действуют прежде, чем успевают подумать. Мы все можем быть героями, помогая другим хотя бы в малом, откликаясь на их призыв.

#### *Медитация на отклик*

Начните с малого, хотя бы с одного из ваших комнатных растений. Прочтите что-нибудь о нем, чтобы узнать, как оно устроено, чем питается и дышит. Потом поставьте растение перед собой и сосредоточьтесь на нем. Отметьте все: цвет листьев, качество почвы, растет ли цветок прямо или наклонно и так далее. Если вы будете наблюдать за цветком вдумчиво, вы сможете почувствовать, что ему нужно. Вы начнете воспринимать растение как друга, как живое существо. Если



земля в горшке пересохла, полейте цветок. Если на листья села пыль, сотрите ее. Если листья пожелтели, добавьте в воду для полива немного удобрений. По мере того как ваше осознание будет усиливаться, вы почувствуете некий отклик со стороны растения. Будьте внимательны к цветку и его нуждам.

Когда вы добьетесь успеха в одном опыте, расширьте сферу упражнений. Начните более осознанно относиться ко всему окружающему. Постарайтесь строить свой отклик на внимании и понимании.

Практикуйте внимание к окружающим всегда, когда это в ваших силах. Вам незачем намеренно думать о единстве; просто естественно ощутите его. Что действительно важно, так это ваше отношение ко всему; когда оно у вас появляется, за ним следуют правильные поступки. Вы можете выражать это отношение на свой собственный лад, относясь к окружающему миру как к самим себе. Если вы идете по Пути, вы найдете свои методы, чтобы помочь миру расцвести.

## Никаких различий

*В таинственном единстве Вселенной  
Никто не лучше,  
Никто не хуже.*

С. Александер Симпкинс

Возвысьтесь над двойственностью, чтобы не проводить различий. Не принимайте ничью сторону и не говорите: «Это хорошо, а это плохо». Когда мы думаем об окружающем, нам следует всегда осознавать, что ни к чему одно предпочитать другому. Все занимает свое место в паутине жизни. Например, мы часто думаем о насекомых как о чем-то неприятном или отталкивающим, но ведь некоторые насекомые очень полезны. Божьи коровки борются с белой тлей, крошечными насекомыми, которые вредят растениям. И при этом божьи коровки не ядовиты, в отличие от обычных пестицидов. Будьте внимательны к естественному равновесию природы. Если вы осознаете взаимосвязь всего в мире, ваш отклик на окружающее может стать более полным, более всеобъемлющим.

## Поиск мира

Прекращение конфликтов — это проблема, которая беспокоит всех, от целых народов до отдельных личностей. Чтобы жить в мире с другими, мы прежде всего должны научиться жить в мире с самими собой. Все в



Чистый ум подобен открытому небу.

жизни взаимозависимо, и внутренний покой неизбежно ведет к добрососедским отношениям с окружающими людьми.

### *Упражнение по обретению внутреннего мира*

Понаблюдайте за тем, как вы относитесь к людям и как они относятся к вам. Вы любите спорить? Когда ваш собеседник говорит вам что-то, не начинаете ли вы возражать, даже не успев подумать?

Присмотритесь к тому, как другие люди относятся к вам. Такие ли они спорщики, как может показаться на первый взгляд? Постарайтесь заглянуть глубже. Действительно ли люди спорят с вами или вы просто проецируете на них собственные недобрые чувства?

Строго ли вы судите себя или других людей? Сравниваете ли вы себя с другими? Чувствуете ли вы себя лучше или хуже других? Пытаетесь ли вы понять причины поведения ваших соседей? С позиции просветления никакие сравнения не являются правильными. Спросите себя об этом.

Вспомните свои медитативные практики, в процессе которых вы оставляли в стороне суждения, формулировки и мнения. Отыщите за раздражением или осуждением более глубокую реакцию. Примите себя такими, какие вы есть, и точно так же примите других людей. Поверьте, что глубоко внутри все люди равно наделены сострадательной природой. Копайте вглубь, пока не отыщете под гневом или суждениями тихий,

спокойный ум. И пусть эта истинно мирная натура выйдет на поверхность!

### *Мир есть всегда*

Сядьте в позу медитации и успокойте ум. Подумайте о каком-нибудь месте, где вам было особенно хорошо. Вспомните его как можно более подробно. Постарайтесь представить, что вы находитесь именно там. Позвольте мирным, спокойным чувствам, которые вы естественным образом там испытывали, проявиться снова.

Заметьте, как вы успокаиваетесь, здесь и сейчас, хотя на самом деле находитесь совсем в другом месте. Точно так же и просветление всегда с вами, оно вне времени и пространства. Вы можете нести мир в себе, где бы вы ни были. Это чувство рождается внутри нас. Оно всегда присутствует и готово проявиться, стоит вам этого захотеть. Продолжайте медитировать, пребывая в полном мире с самими собой.

### **Мирное решение проблем**

Благополучие других имеет точно такое же значение, как и ваше собственное благополучие, поскольку если кто-то другой страдает, то это отражается и на вас. Так что самым правильным будет решение вопросов лишь на основе тщательного обдумывания. Буддийское учение высказывается определенно: мир приходит тогда,

когда вы открыто и искренне сострадаете другим так же, как самим себе.

Перед вами открывается новая, творческая перспектива. Вы постигаете все уже более непосредственно. Начните с чистого осознания. Почувствуйте взаимосвязь с другими. Осознайте, что восприятие мира другими так же правильно и реально для них, как ваше восприятие для вас. Обе стороны имеют равное значение как части целого. С таким пониманием вы обретете основу для разрешения конфликтов. Если я причинил вред другому, я причинил вред самому себе. То есть во главе угла стоит сострадательный взгляд на вещи.

### *Упражнение по разрешению конфликтов*

Сначала рассмотрите конфликтную ситуацию такой, как она есть, шаг за шагом. Пустите в ход все ваши мыслительные способности, чтобы тщательно понаблюдать за тем, что происходит. Не пытайтесь рассуждать о конфликте или понять его суть. Не вносите в ситуацию собственных мнений или суждений. Просто наблюдайте за тем, как вы себя ведете. Такое внутреннее самонаблюдение очень помогает. Как вы себя чувствуете? Как чувствует себя другой человек? Что вы оба делаете?

Рассмотрите вашу собственную роль в ситуации. Возможно, вы повторяете или усиливаете конфликт? Понаблюдайте за собственным поведением со стороны, с точки зрения другого человека, равно как и со

Рай прямо сейчас: действие есть мысль

своей собственной. Например, если вы спорите с кем-то, то что в ваших действиях затягивает спор? И является ли данный спор единственным выходом из ситуации?

Смотрите ли вы на конфликт лишь с позиции собственной пользы или учитываете также потребности другого человека? Расширьте границы своего «я» и почувствуйте проблемы другого человека так, как если бы вы были им. Как все это выглядит с его стороны? Можете ли вы увидеть нужды другого человека так же отчетливо, как свои собственные? И нет ли тут возможности постепенно найти общую точку зрения?

Когда вы освоите более широкое видение, вам на ум могут прийти и новые варианты решения.

## Заключение

Смотрите на настоящее с полным осознанием. Стройте свой мир собственным способом, делайте его как можно более открытым. Не создавайте проблем и препятствий для себя и для других. Сосредоточенно медитируйте на настоящем — и вы обнаружите, что перед вами открывается мирное будущее, полное сострадания и возможностей. Отзвуки ваших действий помогут создать наилучший из возможных миров.





## Глава 12

### Правильный труд

*Нет в мире ни добра, ни зла —  
их мысль лишь порождает.*

Вильям Шекспир. Гамлет

**О**бычная жизнь есть просветление. Если вы согласны с этим, ваше отношение ко всему изменится. Разнообразные мелочи начнут приносить счастье. Каждая новая встреча станет своего рода вознаграждением. И эти чувства неизбежным образом отразятся на вашей работе. Ежедневные встречи с коллегами по работе и то, чем вы занимаетесь с ними вместе, начнут приносить удовлетворение и радость. Обретя более глубокое понимание, вы станете лучше использовать рабочее время. А ваш рост как личности улучшит результаты труда, что принесет еще больше радости.

### Труд важен

Будда считал труд важной стороной жизни. Он верил, что работу следует выполнять в соответствии с буд-

дийскими взглядами: он называл это «правильными средствами к существованию». Поскольку все мы живем в обществе, мы должны найти свой способ зарабатывать на жизнь, полезный для других.

Будда указывал, что большинство способов добывать средства к существованию — честные, но если в их основе лежит мошенничество или алчность, они перестают быть таковыми. Любая работа, выполняемая в соответствии с буддийской моралью, является правильным средством к существованию. А еще лучше, если ваша работа приносит пользу окружающему миру. Подумайте о вашей собственной работе и спросите себя, как она соотносится с миром. Ведь тут предоставляется очень широкий выбор возможностей: бизнес, право, социальные профессии, инженерное дело, архитектура, мореплавание, пищевая промышленность, транспорт и многое другое, что необходимо в современном мире и может наилучшим образом соответствовать буддийскому пути.

### Поиск правильных средств к существованию

Известный последователь буддийского учения Тик Нат Хан сказал: «Способ, которым мы зарабатываем на жизнь, может быть источником мира и радости или же может причинить множество страданий» [74]. Работа может стать для человека средством самовыражения,

но иногда людям бывает трудно найти то, что является для них наилучшим.

В идеале работа должна быть внешним выражением вашей внутренней сущности. Как правило, если вам интересен ежедневный рабочий процесс и он вас радует, это значит, что вы выбрали правильную сферу деятельности. Конечно, могут случаться и неприятные моменты, и разочарования, однако в этом тоже есть своя польза.

Наилучшие указания относительно вашего личного выбора правильных средств к существованию приходят изнутри, а осознать это внутреннее чувство вам помогут медитации.

### **Чувство правильного выбора**

Если у вас нет уверенности в том, что именно является для вас наиболее подходящим в жизни, попробуйте провести несколько мысленных экспериментов, перебирая различные возможности. Представьте себя в ситуации, когда люди выполняют некую работу, которая кажется вам интересной, узнайте побольше об этой работе, отметьте, как вы себя чувствуете при этом. Исследуйте несколько разных возможностей — прочтите какие-либо книги, или отыщите сведения в Интернете, или поговорите с людьми, занятыми в соответствующей сфере деятельности. Отмечайте свои реакции в процессе таких исследований. Вообразите, что вы сами выполняете подобную работу. Сможете ли вы зани-

маться ею много часов подряд? Откройте свое сознание — и дорога станет ясной для вас.

### Практика внимательного осознания

Правильные средства к существованию — это нечто большее, чем просто выбор работы. Это еще и ваше отношение к ней. Иногда люди воспринимают работу как некий период между днями отдыха, когда они могут наконец повеселиться и от всей души насладиться жизнью. Но жизнь непрерывна, и счастье можно — и нужно — находить в каждом ее мгновении.

Некоторые люди верят, что единственная возможность быть по-настоящему счастливым — это вообще ничего не делать ради хлеба насущного. Но даже те, кто искренне предан растительному образу жизни, через какое-то время начинают ощущать беспокойство. В этом буддийское учение совпадает с высказыванием психолога Альберта Эллиса о том, что нелепо предполагать, будто мы можем быть счастливы, ничем не занимаясь [24].

Современный учитель дзэн Лури говорит: «Работа — это возможность практиковаться» [74]. Буддизм ведет к счастью через внимательное осознание. Когда вы раскроете свои чувства и начнете полностью отдаваться деятельности как таковой, вы подвергнетесь некоему преобразованию. Самая простая работа может зачаровать вас. Если человек, вместо того чтобы заниматься любимым делом, старается просто заработать на жизнь, он все равно может найти возможность прак-

тиковать внимательное осознание. В таком случае не-зачем думать о положительном значении своего труда или размышлять о том, как он выглядит в мировом контексте.

### *Медитация активного вовлечения*

Представьте, что вы выполняете некую работу. Полностью сосредоточьтесь на всех ее деталях. Как именно вы в ней участвуете? Можете ли вы выразить в ней свою индивидуальность? Как выполнить работу наилучшим образом? Дайте себе время на то, чтобы как следует понять и ощутить конкретное дело.

### *Медитация на действии*

Попробуйте этот вид медитации на каком-нибудь небольшом деле. Если вам неудобно выполнять подобное упражнение в рабочее время, выберите что-нибудь из обычных домашних занятий, вроде мытья кухонного буфета. В любом случае беритесь за дело энергично. Позвольте себе полностью увлечься им.

Начните с тщательных приготовлений. Соберите все, что вам понадобится: средства для чистки, тряпки, щетки, пакет для мусора. Подготовьтесь и сами, потратив несколько минут на обычную медитацию: очистите ум от всего отвлекающего, полностью осознайте текущий момент.

Сосредоточьте внимание на предстоящей работе. Теперь приступайте к делу. Постарайтесь добиться

внимательного осознания. Ощущайте каждое движение, наблюдайте и думайте только о том, что делаете. Если ваши мысли убегут куда-то в сторону, мягко верните их в прежнее русло, как вы делали это во время сидячей медитации. Постарайтесь добиться того, чтобы работа вас вдохновляла. И замечайте любой момент интуитивного озарения, который может возникнуть в процессе деятельности. Не спешите. Непосредственно откликайтесь на то, что необходимо сделать. Не судите о своих действиях. Просто проявляйте внимание к каждой мелочи, пока не завершите дело. Потом расставьте все по местам, ничего не оставляя. Доведите дело до конца.

Снова медитируйте на текущем моменте. Посидите неподвижно. Можете ли вы забыть об уборке и полностью ощутить себя в данном моменте, не имея никакой цели, просто пребывая наедине с собой? Чувствуете ли вы себя спокойно или, наоборот, возбуждены?

Практикуйте внимательное осознание на других делах, пока не освоитесь с процессом окончательно. Вы можете найти в деле некие интересные или сомнительные аспекты, которых прежде не замечали.

## Мастерство

Когда вы научитесь полностью отдаваться своей работе — что бы она собой ни представляла, — вы обнаружите, что выполняете ее все лучше и лучше. Будет ли это в основном ручной труд или умственный, внима-

ние все равно является прямой дорогой к мастерству. Внимательные работники становятся высшими мастерами; например, мастер дзэн, стреляя из лука, может попасть в цель даже с закрытыми глазами. Опытный механик слышит работу мотора и отыскивает причину неполадок при помощи одних лишь органов чувств да самых простых инструментов.

Чтобы достичь мастерства в деле, вы прежде всего должны разобраться, что именно вам нужно знать, и отбросить все ненужные мысли, а уж затем сосредоточиться на работе. Беритесь за дело с полным осознанием. Делайте его и не допускайте в ум ничего другого. Но работа без перерыва подобна катанию на «американских горках». Если почувствуете некоторую усталость, отвлекитесь или сделайте перерыв для короткой медитации, а потом снова вернитесь к делу. Будьте в согласии с ним — и мастерство придет.

## Работа в коллективе

Люди часто полагают, что вознаграждение за труд каким-то образом ограничено. Если один получит больше, другим достанется меньше; это похоже на то, как делят пиццу. Мы попадаем в ловушку собственных понятий, становимся пленниками личных вкусов: одному хочется получить побольше сыра, другому — побольше сладкого перца. Но все пусто по сути, все лишено постоянной основы, так что никакие ограниче-



ния не должны нас сдерживать. Все мы — часть большего целого, превосходящего нас, даже если мы сами его творим. Мы все можем получить пищу: ее хватит на всех. Все можно уладить.

Хотя люди на Западе склонны определять многочисленные ситуации как «или—или», тем не менее в любом деле, в любой ситуации есть нечто, выходящее за пределы этого «или—или», то, что открывает возможности для каждого, позволяя компаниям процветать; а отдельным людям находить удовлетворение и добиваться результатов.

### Работа как тренировка

Если вы работаете вместе с другими людьми, вы можете использовать медитацию для повышения общих результатов. Совместная медитация, пусть даже в течение нескольких минут, может усилить взаимопонимание в коллективе.

#### *Коллективная медитация*

Соберитесь все вместе, может быть, в зале заседаний перед началом собрания или встречи. Если возможно, сядьте в круг — на стулья или на пол. Попросите каждого закрыть глаза — на две-пять минут. (Вы можете установить на своих часах таймер.) Начните с того, что попросите каждого в группе сосредоточиться на очищении ума. Объясните, что, если возникнет какая-то посторонняя мысль, ее следует отпустить —



и вернуться к состоянию чистого, пустого ума. Если кто-то в группе уже имеет опыт медитаций, предложите им сосредоточиться на дыхании. Когда вы вместе молча медитируете, могут возникнуть совершенно новые возможности, что позволит вашему коллективу работать более слаженно.

### **Развитие управленческих навыков**

Если вы несете какую-то ответственность, чем-то управляете, то вы, возможно, уже не раз искали пути увеличения работоспособности и удовлетворенности ваших подчиненных. Но думали ли вы о вашей собственной связи с другими? Слаженная работа коллектива зависит от каждого. Помогая каждому в отдельности полностью сосредоточиться на своей части работы, вы обнаружите, что выигрывает весь коллектив. В единой группе, работающей слаженно, развиваются отношения взаимной поддержки, атмосфера доверия. Люди почувствуют, что могут быть откровенными друг с другом, могут рассчитывать друг на друга. Будьте открыты таким возможностям, откажитесь от ограничивающих оценок других людей. Ищите положительные ресурсы, которыми вы обладаете все вместе. Вы обязательно преуспеете.



## Глава 13

### Просветление через искусство

*Всегда существуют новые звуки,  
которые можно вообразить, новые чувства,  
которые можно испытать. И всегда  
необходимо очищать эти звуки и чувства,  
чтобы мы могли по-настоящему увидеть,  
что именно мы открыли в этом чистом  
состоянии, чтобы мы могли видеть все более  
и более отчетливо, что собой представляем.*

*Таким образом мы можем добраться  
до самой сути, до лучшего, что в нас есть.  
Но чтобы подниматься по этим ступеням,  
мы должны содержать зеркало в чистоте.*

Джон Колтрейн. О медитации

«Сутра сердца» утверждает, что форма есть пустота, а пустота есть форма. Форма есть вход в пустоту, в зеркало, в котором можно увидеть бесформенное. Через эту дверь вы можете войти в искусство. Область, которую вы выберете, зависит от ваших интересов и талантов. Художественное творчество является средством выражения просветления. Зеркало формы



Лотос. Современная китайская живопись.

показывает нам некую иллюзию, сквозь которую мы должны научиться видеть. И затем мы, как Алиса, сможем пройти сквозь зеркало. Форма ведет нас к созиданию, к творчеству, к искусству бесформенного.

## Боевые искусства: искусство в движении

*«Безупречно разработанные, боевые искусства занимают первое место среди всех искусств. Выдающиеся мастера боевых искусств — это те, кто одарен поэтическим воображением, критической самооценкой, природной добродетелью и духовным видением» [56].*

Основные принципы и приемы боевых искусств могут быть использованы как способ выражения пустоты. Практикующим предлагается медитировать на порядке, четкости и точности движений, чтобы развивать свой ум. Посредством такого процесса практикующие обретают более глубокое понимание и боевого искусства, и самих себя.

## Изучение формы

Порядок и совокупность движений в гунфу, известные в японском боевом искусстве как ката, выстроены по определенной схеме. Точное положение рук, поза тела, правильное сосредоточение и духовное усилие — вот

главные составляющие. Посредством внешних форм мастера боевых искусств обретают контроль над собой и прилежание, а также постигают внутреннюю природу своего искусства и возможность его применения в различных ситуациях.

Основные принципы изучения формы могут помочь людям овладеть многими разновидностями искусства движения, будь то танцы или спорт. Благодаря форме вы научитесь объединять внешнюю точность с внутренним сосредоточением. Попробуйте применить следующие упражнения к тому виду искусства, которым вы занимаетесь. Объедините внутреннее и внешнее; запечатлейте в уме каждую деталь, а потом устраните все мысли, чтобы обрести совершенство в пустоте.

### *Медитация на форму*

Выберите какую-нибудь позицию из боевых искусств или конкретное движение из того вида спорта, которым вы занимаетесь (например, подача в теннисе или жим при подъеме штанги). Сядьте в позу медитации, несколько минут сосредоточивайтесь. Когда почувствуете, что готовы, медленно проделайте нужное движение, полностью осознавая, что именно вы делаете. Почувствуйте это движение. Отметьте, как вы поддерживаете равновесие, тонус мышц. Возможно, вы слишком напряжены? Или слишком расслаблены?

Будьте точны в каждой мелочи. Повторите движение несколько раз, не ослабляя внимания.

### *Движение с чистым умом*

После того как вы закончите предыдущую медитацию, посидите несколько секунд неподвижно, чтобы очистить ум от всех мыслей. Потом повторите те же самые движения, не думая о них, не колеблясь, бессознательно. Потом повторите еще раз, быстрее и точнее. Пусть ваше умение действует само по себе. Не думайте ни о чем, просто отдайтесь естественному движению.

## Связь буддизма с боевыми искусствами

Азиатские боевые искусства имеют давнюю традицию: считается, что они произошли от Бодхидхармы, основателя дзэн-буддизма. Согласно или нет с этим ученые, но Бодхидхарма и по сей день является идеалом силы и храбрости. Именно буддийская философия является основой вдохновения в каратэ, гунфу и тэквондо.

В феодальной Японии буддийские монахи всегда были помощниками воинов сёгунов, называемых самураями. Дзэнские монахи учили самураев медитациям, чтобы улучшить их реакцию и ослабить страх смерти. В Корее монахи даже брались за оружие и участвовали в сражениях против завоевателей. Будучи людьми мирными, они, тем не менее, становились мастерами

рукопашного боя, когда возникала необходимость защищать свою землю.

### Только защита

Самозащита — это не только защита самого себя, но и помощь другим, и сведение насилия до минимума. Многие удары, блоки и захваты могут быть использованы для того, чтобы осторожно и мягко предотвратить насилие, не вредя жизни. С помощью правильно используемых приемов обороны можно остановить нападение агрессора, никому не нанеся увечий.

Приемы самозащиты следует проводить при полном контроле. Правильная оценка ситуации и возможностей нападающего помогут осознать, что именно происходит, ничего при этом не преувеличивая и в то же время не теряя темпа и не пугаясь. Буддийский подход состоит в том, чтобы не увлечься боем и видеть при этом, что именно вас ждет. Ваш гнев может придать нападающему энергии и ухудшить дело. Страх часто рождает парадоксальный эффект усиления агрессии. Хорошо известен тот факт, что хулиганы становятся более агрессивными, когда их жертва испугана. Враждебность никогда не возникает у тех, кто силен и уверен в себе.

Вот пример, иллюстрирующий эту точку зрения. Служащий одного из магазинов поспорил со своим знакомым перед входом в магазин. Владелец вышел наружу и, громко обругав знакомого, потребовал, что-



бы тот ушел. Тот от этого лишь еще сильнее разозлился, ударил владельца так, что тот упал на землю, и начал пинать его ногами.

Мимо проходил мастер боевых искусств. Увидев происходящее, он тут же вмешался. Решив не угрожать хулигану и не противопоставлять его гневу собственный гнев, мастер спокойно сказал: «Тебе ведь не хочется это делать!» Хулиган в ответ попытался пнуть самого мастера, однако тот блокировал атаку, продолжая при этом говорить: «Подумай о последствиях. Ведь тебя арестуют и отправят в тюрьму из-за какой-то паршивой драки. Вряд ли это хороший способ улаживать разногласия».

Постепенно хулиган успокоился и ушел. Его гнев иссяк, потому что мастер отнесся к ситуации спокойно и, защищаясь, проявил сострадание. Своим искусством мастер предотвратил тот вред, который мог быть нанесен ему самому и другим, и при этом даже не ударил нападавшего. Позже владелец магазина признал, что ему не следовало говорить со знакомым своего служащего так грубо и вызывающе. Он ненамеренно усугубил ситуацию, хотя, конечно же, таких побоев не заслужил.

Такие боевые искусства, как джиу-джицу и айкидо, выражают дух гармонии. Они основаны на том, чтобы оставаться в конкретной позиции, вынуждая нападающего к гармоничному взаимодействию. Таким образом, все, что делает один, отражается на другом. Агрес-

сия нарушает гармонию; правильное нападение восстанавливает ее.

В боевом искусстве тэчун-до учат поддерживать открытый ум, видеть ситуацию такой, какова она есть, ничего к ней не добавляя и не ухудшая ее в воображении. Мастер или отклоняет удар, или наносит его сам, но при этом всегда действует с состраданием к противнику. Сострадание требует не причинять вреда ни себе, ни другим: ни атакующий, ни его жертва не должны пострадать.

Мастер боевых искусств никогда не должен сам начинать атаку, но и не должен уклоняться от боя. Среди старых мастеров бытует такое выражение: «Ни первого удара, ни второго». Это значит, что мастер никогда сам не нанесет первый удар, не начнет схватку. Но если на него кто-то нападет, он остановит драку до того, как будет нанесен второй удар. Наиболее опытные мастера боевых искусств всегда стараются найти мирное решение проблемы, не позволяя ни себе, ни другим рисковать понапрасну.

Применив буддийское учение к самообороне, вы без труда поймете, что, если бы не было нападения, не было бы и необходимости в защите. Выйдите из роли защищающегося и предложите нападающему сделать то же самое. Не ввязывайтесь в схватку. Постигните безымянный, лишенный формы процесс; ищите гармонию и единство внутри ситуации, в своем боевом искусстве; пребывайте в покое. Сделайте все для того,

чтобы побудить другого к совершению только хороших, а не плохих поступков.

## Повышение творческих способностей

Творчество включает в себя преобразование известного в новое, неизвестное. Вы можете найти вдохновение в пустоте.

Пустота есть нечто положительное, наполненное возможностями. Это не просто пустынный вакуум; она скорее похожа на паузу между вдохом и выдохом. В музыке есть и звуки, и паузы между ними. Если не будет молчания, не будет и музыки. Без пауз не будет нот, останется только ровный тон, ничего не значащий для слуха. Мы нуждаемся в ритме, чтобы постичь что-либо. Мы откликаемся на собственные переживания. Если бы не было пространства, мы не имели бы ни границ, ни предметов, ни времени. Погружение в переживание искусства может стать вашим учителем. Ведомые неизвестным, вы делаете открытия. Наоми Минкин была художницей и учила этому искусству слепых, глухих и престарелых. Когда она узнала, что будет наставницей для слепых, она пошла домой и надела на глаза повязку, причем не на несколько часов, а на целый месяц. Ничего не видя, она попыталась сделать несколько вещей. Она чувствовала фактуру и формы, которых не видели ее глаза, и сделала при этом несколько удивительных открытий. Все, что она сдела-

ла вслепую, оказалось по размерам больше, чем она ожидала. Пользуясь этим новым знанием, она изобрела несколько разных способов, чтобы компенсировать эту ошибку, чтобы суметь объяснить своим слепым ученикам, как научиться точности и сделать именно то, что задумано. Благодаря временной слепоте она научилась видеть мир таким, каким его видят лишенные зрения люди. Подобный подход можно использовать во многих случаях.

## Творчество и просветление

Общепринятая модель творческого процесса описывает четыре стадии: подготовку, созревание, вдохновение, реализацию. Стадия вдохновения — это творческое просветление; именно в этот момент возникает идея или образ. Как именно это происходит, остается тайной. Буддизм мог бы описать этот момент просветления как дар духа, совершенного в себе.

Согласно теории творчества Джека Керуака, созданной им на основе своего собственного истолкования буддизма, ключом ко всему является непосредственность, свободное самовыражение. Когда Керуак хотел создать что-то новое, он тщательно готовил место работы, полностью погрузившись в процесс подготовки, а затем позволял своим замыслам вылиться наружу. Когда они слагались в некое целое, он выражал их, ничего не меняя.

Время от времени Керуак и другие художники-битники выносили свое творчество на суд зрителей — с джазовым оркестром или без него. И эти сольные выступления были всегда спонтанными, свободными и непредсказуемыми, поскольку выражали живую мысль.

Творчество требует погружения в собственное подлинное «я» и слияния с неведомым. Творческая личность развивается, углубляя понимание того, что она создает. Например, все мы слушаем любимые песни и принимаем их так, как они звучат. Но вдруг несколько лет спустя на концерте тот самый певец, которого мы привыкли слушать в записи, что-то меняет в исполнении. Иногда нам больше нравится новый вариант, но гораздо чаще мы предпочитаем привычное. Просветленный взгляд учит нас принимать все версии. Цените творческий потенциал в каждом мгновении. Не цепляйтесь за одну-единственную интерпретацию.

### *Упражнение по подготовке*

Прежде чем заняться творчеством, посвятите некоторое время подготовке. Узнайте как можно больше о предполагаемой теме работы, о технике ее выполнения, посмотрите на какое-нибудь вдохновляющее произведение искусства. Полностью погрузитесь в то, что собираетесь делать, но не начинайте работу, пока не будете полностью готовы: идея должна созреть.

### *Упражнение по творческому просветлению*

Когда вы готовы к творческой работе, забудьте обо всех технических приемах, известных вам, и просто отдайтесь творческому процессу. Начните с медитации, очищающей ум, затем с чувством приступите к выполнению самой работы. Начинайте творить, не думая ни о каких предварительных идеях, пришедших вам на ум, и вы безусловно удивитесь новизне результата.

### Освобождение от «я»

Отказ от «я» помогает процессу творчества. Чтобы творить, вы должны освободиться, уйти от иллюзии самости к неведомому, к нереализованным возможностям. Цепочка творчества начинается с художника, но затем, когда картина или стихотворение приобретает форму и очертания, композиция начинает то тут, то там требовать изменений. Работа трансформирует «я» художника. Художник должен согласиться с этим и отдавать своему творению все необходимое до тех пор, пока работа не будет закончена. Каждое новое произведение в определенном смысле обладает своим собственным единичным просветлением. Стихотворение, картина или рассказ обретают свое существование и выходят за рамки своего источника или того значения, которое вкладывал в них художник.

Состояние глубокой медитации высвобождает творческий потенциал. В этом прорыве — в открытости — рождаются новые возможности, увеличивающие мастерство художника. Научитесь отступать назад и полностью включаться в ситуацию. Отбросьте все предположения и формулировки. Просветленное восприятие само указывает путь; никаких точных или абсолютных концепций здесь просто не существует. Ни одна концепция не в состоянии объять сложную мистерию жизни. Нет ничего возможного, и в то же время все возможно. Срединный путь — это творческий путь, это ни сознание, ни бессознательность, это нечто среднее между ними, принимающее и включающее и то и другое, но при этом выходящее за их пределы.

### Буддийское искусство

Буддийское искусство всегда имело и имеет двойственную цель: оно и прагматично, и одновременно пробуждает. Эта двойная направленность существует с самого момента его возникновения во многих странах. В течение I—II веков буддийское искусство проникло из Индии в Китай в виде статуй Будды. Эти статуи изображали Будду сидящим или стоящим, часто облаченным в прекрасные одежды и драгоценности. Их устанавливали в городах во время церемоний, которые устраивались монахами для того, чтобы пробудить в людях интерес и удивить их. Когда к Будде возникал



интерес, индийские монахи начинали разъяснять его учение. Корея следовала тому же образцу, когда представляла буддизм японцам: в 552 году корейцы в качестве дара привезли на остров золоченую статую Будды.

Образы медитирующего Будды, скульптурные или живописные, были переданы во все страны, принявшие буддизм. Изображения Будды и прославленных бодхисаттв стали неотъемлемой частью учения, помогающей передавать опыт без слов. Тексты сутр также стали отображаться в картинах и скульптурах; особенно это касается «Лотосовой сутры» — в иллюстрациях к ней Будду изображали в виде божества, от которого исходят лучи света; он сидел на цветке лотоса, окруженный учениками.

Буддийские храмы строились для того, чтобы обеспечить желающим место для медитаций. В отличие от индуистских храмов, наполненных пугающими изображениями, в буддийских всегда царила атмосфера безмятежности, света, открытого пространства; большие окна беспрепятственно пропускали солнечный свет. Эти храмы создавались для того, чтобы люди чувствовали себя уютно и прониклись духом буддийского учения.

Буддийское искусство пробуждает возможности сознания зрителя, приближая его к спокойствию и радости. Когда мы смотрим на статую Будды, погруженного в медитацию, мы можем ощутить полное спокойствие его ума, отзывающееся в нашем собственном. Василий



Кандинский (1866—1944), отец абстракционизма, верил, что искусство похоже на некий камертон, чья нота вызывает в душе резонанс. А является ли произведение искусства абстрактным или реалистическим, значения не имеет, — главным всегда остается глубинный отклик, ощущение искусства. Так же и буддийское искусство: оно полностью резонирует с духом пробуждения.



## Глава 14

### Психотерапия: путь, который исцеляет

*Этот чистый ум, источник всего, освещает  
все своим безупречным совершенством.*

Си-юнь (840), китайский мастер дзэн (чань)

#### Свобода от ограничений

**В**осьмеричный Путь ясно и в деталях описывает способ познания самого себя через исследование собственных речи, мыслей, чувств и поведения. Психотерапия следует сходному методу, тоже подводя людей к осознанию себя. Буддийское учение вполне может быть использовано в психотерапевтическом плане, чтобы помочь вам найти собственный путь к раскрытию своей глубинной сущности.

#### Правильная речь как инструмент терапии

Язык оказывает мощное воздействие на мысли, эмоции и обусловленные ими поступки. Человечество

всегда познает и определяет мир посредством языка. Если вы пользуетесь словами неточно, вы и окружающее можете воспринимать неправильно, и неправильно реагировать на него.

Оскорбительные высказывания основаны на суждениях — например, вы говорите, что этот человек плохой или что он ведет себя глупо. Использование подобных суждений, дающих оценку другому человеку, ведет к реакции, не отражающей подлинную суть ситуации. Определения типа «этот человек плохой» или «этот человек хороший» уводят нас от прямого контакта. Мы уходим из реального мира в иллюзорный мир абстракций. Будьте точны при выборе слов. Не используйте такие слова, которые порождают иллюзии. Разбирайтесь в ситуации. Медитация может вернуть вас к контакту с реальностью.

### *Прислушивайтесь к собственной речи*

Прислушивайтесь к себе, когда разговариваете с человеком, который вызывает у вас раздражение. Стал ли ваш голос резким? Громким? Раздраженным? О чем вы думаете, когда слушаете этого человека?

Прислушивайтесь к себе и тогда, когда говорите с человеком, к которому хорошо относитесь. Вслушайтесь в звук своего голоса. Сравните его звучание с тем, каким оно было, когда вы разговаривали с неприятным для вас человеком. А заодно обратите внимание на то, какие вы выбираете слова. Влияет ли на ваш язык от-

ношение к собеседнику? Выбираете ли вы те слова, которые точно отражают ваши чувства? Можете ли вы лучше описать свои ощущения?

### *Исследование взаимоотношений*

Вдумайтесь в буддийскую идею о том, что все живые существа обладают одной и той же природой и потому едины. А теперь подумайте об отношениях с теми людьми, за которыми вы наблюдали. Таковы ли они, какими им следует быть? Можете ли вы относиться к другим с той же заботой, с какой относитесь к себе?

## Правильная мысль, правильное действие

Методы сравнительной психотерапии обычно включают в себя перестройку структуры мыслей и поступков. Изменения в мыслях ведут к изменениям в чувствах. То же самое относится и к поведению. Если мы изменяем свое поведение, наши мысли и чувства тоже меняются. Основа этих изменений проще, чем может показаться. Поведение, чувства и мысли связаны между собой таким образом, что одно неизбежно влияет на другое и одно может стать причиной изменения другого.

Мы накапливаем опыт с помощью чувств и мыслей. Если ваши мысли негативны, враждебны, вы почувствуете, что и мир вокруг вас становится враждебным и плохим. Очень часто мы этих мыслей даже не осозна-

ем, они возникают как некое подводное течение. Но вы можете исследовать эти глубинные мысли в процессе медитации.

*Упражнение: найдите в себе внутреннего критика*

Сядьте в позу медитации и на несколько минут сосредоточьтесь, очищая ум. Когда почувствуете себя спокойно, подумайте о чем-то таком, что в последнее время занимало ваш ум: о каком-либо человеке или ситуации. Что вы говорите себе о них? Говорите ли вы что-то вроде: «Этот человек ужасен» или «Это несправедливо»? Дайте себе время на осознание своих мыслей, однако никак их не оценивайте, а просто наблюдайте за ними. Когда вы начинаете исследовать свое внутреннее «я», очень важно не судить себя слишком резко. Но, давая себе возможность осознать собственные мысли, вы тем самым начинаете меняться. Сосредоточение без каких-либо оценок оказывает целительный эффект.

## Преодоление стресса

Стресс часто сопровождается страхом, тревогой и напряжением. Но эти эмоции могут быть еще больше усилены мыслями о стрессовой ситуации. Страх означает отступление, стремление избежать угрожающей или неприятной ситуации. Но страх могут сопровождать мысли вроде таких: «Я этого не выдержу» или «Это просто ужасно». Беспокойство состоит из постоянно

повторяющихся и часто совершенно неосознаваемых опасений. Результатом всего этого может стать напряжение, которое ведет к побочным проблемам, таким, как повышенное кровяное давление или психосоматические заболевания. Не усиливайте стресс. Вместо этого используйте правильное мышление.

Правильное отношение может помочь вам справиться со стрессом. Мужество, как любил говорить Эрнест Хемингуэй, есть «добродетель в сложной ситуации». Буддизм предлагает положительный способ размышления о жизни. Благодаря медитации вы можете ежесекундно осознавать происходящие процессы и делать все необходимое, чтобы оставаться в состоянии релаксации. Вы получите полное представление о ситуации. Хотя вы не можете знать наверняка, что будет дальше и какое значение все это будет иметь для вас или других, вы все же можете целиком настроиться на текущее мгновение. А затем, возможно, найдете в себе силы, чтобы благополучно справиться с проблемой.

### *Медитация на страх и дискомфорт*

Не пытайтесь избежать стресса, наоборот — охватите его мыслью. Медитируйте на дискомфорт, возникший из стрессовой ситуации. Отметьте свои чувства и ощущения в теле: напряженность в желудке или затрудненность дыхания. Отметьте, как все это ежесекундно меняется. Помните, что каждое из этих ощущений — временное, оно возникает и исчезает. Обратите

особое внимание на то, как со временем все меняется. Можете ли вы осознать, что дискомфорт — это всего лишь череда ощущений?

Пребывайте в осознании каждого момента. Перестаньте воображать будущее или пережевывать прошлое. Единственная реальность — это текущее мгновение. Не добавляйте к ней вторичных оценок. Воспринимайте каждое мгновение и каждое ощущение как нечто уникальное, не имеющее подобий.

Полностью раскройте навстречу стрессовой ситуации, не питая никаких надежд и не отчаиваясь. Просто доверьтесь полноте каждого момента — и его пустоте.

## Избавление от гнева

От гнева, страстного желания, равно как и от других состояний внутреннего напряжения, можно избавиться, изменив точку зрения. Очень полезно рассмотреть все ситуации с двух позиций — относительной и абсолютной, а затем выявить взаимосвязь между ними. Мы — индивидуумы, но в то же время мы жители своей страны, жители мира. Как учат «Аватамсака-сутра» и «Лотосовая сутра», мы — часть Единого, часть друг друга. Если я сержусь на вас, я сержусь также и на самого себя.

Но существует ли что-то такое, на что можно сердиться, в подлинном смысле? Ведь если, с точки зре-



ния абсолюта, ничего не существует, то и сердиться и гневаться мы можем не в абсолютном смысле, а только в относительном. В относительном смысле гнев может выглядеть как призыв к определенному действию. Мы можем хотеть остановить кого-то, кто намерен сделать что-то такое, что нам не по душе. Мы можем даже испытывать желание наказать кого-то, пусть это и не решит проблему.

Но с точки зрения абсолюта все меняется. Мы знаем, что гнев — преходящая эмоция. Мы можем отказаться от гнева и поискать более приемлемое утешительное решение, каким бы оно ни было. Такое понимание ослабляет чувство гнева, сводя его до более управляемого уровня.

Гнев включает в себя также и суждение. Например, вы думаете: «Им не следовало так поступать со мной» или «Все это должно было произойти как-то иначе». Иногда нам хочется, чтобы мир был другим, но *настаивать* на том, чтобы он изменился, — значит не понимать его истинной природы. Согласно буддийскому учению, мир просто существует. Если вы можете принять его таким, каков он есть, ваши взгляды станут более уравновешенными и терпимыми. Вас могут раздражать какие-то ситуации, но они уже не приведут вас в ярость.

## Ослабление страстных желаний

Внимательное отношение к каждому мгновению может привести к избавлению от неодолимых влечений и контролю над внезапными порывами. Правильное использование внимательного осознания входит в программу борьбы с наркотической и алкогольной зависимостью. Когда человек начинает понимать подлинную природу ситуации, перед ним открывается срединный путь, путь сдержанности и умеренности.

Ясное, внимательное осознание позволяет управлять своим поведением. Когда люди обретают осознанность, они по-другому смотрят на будущее. Если внимательно рассматривать свои поступки, то путь, которым лучше всего следовать, становится отчетливо виден: просто делай то, что правильно. Так люди учатся принимать ответственность за свои действия и их последствия. Открытость ума, приобретенная в медитации, позволяет учиться на своих ошибках и в будущем делать лучший выбор.

### *Медитация на контроль над внезапными порывами*

Если вам не удастся справиться с собой — например, вы не можете бросить курить, или грызть ногти, или отказаться от Интернета, алкоголя и успокоительных средств, — вы можете помочь себе посредством медитаций. Практикуйте медитации, описанные в десятой главе, пока не приобретете достаточный опыт и не добьетесь некоторого успеха в очищении ума. Ме-

дители на своих трудностях. Отмечайте все ощущения и мысли, связанные с ними. Анализируйте их как отчетливые переживания, которые возникают и исчезают. Воспринимайте все это именно как ощущения, и ничего больше. Не добавляйте к ним обычных мыслей, которые могут возникнуть в процессе медитации. Ничего не делайте. После того как вы проведете некоторое время в подобном самоуглублении, расслабьтесь и очистите ум от мыслей. Повторяйте эту медитацию каждый день по несколько раз. Постепенно, когда вы обретете естественный контроль над своими действиями, вы обнаружите, что непреодолимые импульсы заметно ослабли.

Если вы не можете добиться контроля, оцените ситуацию и примите ее такой, как она есть. Осознайте, что вам нужна помощь, и изыщите эту помощь, чтобы вернуться на путь. Самое важное — это следовать стезей правильного поведения.

## Реализация изнутри

Мы все ищем в жизни некоего равновесия. Буддизм предлагает нам руководство в том, как достичь этого, следуя срединным путем. Современный ученый-теоретик подтвердил правильность такой точки зрения в своих исследованиях [69]. Более ранние теории, выдвинутые Э. Л. Торндайком и Б. Ф. Скиннером, утверждали, что удовлетворение и покой способствуют опыту

положительных переживаний, который и лежит в основе соответствующего поведения. Считалось, что для восстановления душевного равновесия нужно непрерывное поощрение.

Тимберлейк обнаружил, что слишком высокий уровень вознаграждения может порождать дискомфорт и, как это ни парадоксально, неудовлетворенность. С точки зрения буддийского срединного пути, такой результат можно было бы предсказать заранее. Например, к концу длинного отпуска многие люди начинают испытывать желание вернуться к работе. Отдых, расслабление должны иметь определенные пределы: ни слишком много, ни слишком мало. Вот другой пример. Если мы ничего не получаем в награду за наши усилия, не встречаем никакого положительного отклика на то, что делаем, мы чувствуем себя несчастными. Но если мы получаем слишком большое вознаграждение, то, хотя нам это вроде бы и нравится, мы тоже чувствуем себя неловко. У всех нас есть некая врожденная способность определять правильные пределы.

Карл Роджерс, один из основателей гуманистической терапии, верил, что способность инстинктивного определения хорошего и плохого может быть использована в качестве руководства для нашего поведения. Эта способность — нечто вроде компаса для действий. Источник подлинной морали — внутри нас. Если мы следуем пути, предложенному Буддой, мы будем действовать с состраданием к другим и к самим себе.

И вскоре обнаружим, что способны помогать другим, воспринимая их страдания как свои собственные.

Реализация — это важная часть здоровой, полезной жизни. Когда мы реализуем собственные возможности, мы чувствуем себя комфортно, чувствуем себя счастливыми и исполненными энергии. Мы гораздо лучше справляемся с напастями, если верим, что стресс — это временное положение дел, часть процесса реализации.

Свет пути — свет внутренний, он находится за пределами абстракций и определений. Чистосердечное обещание делать то, что принесет добро, помогать другим — это часть создания просветленного образа жизни. Чтобы реализовать себя, мы должны реализовать возможности всех. Это и есть психологический аспект учения махаяны: *самореализация* означает *реализацию других*. Мы едины, мы неотделимы от мира. Кто скажет, где пролегает четкая граница? Ее нет; одно тут же требует другого. Наше собственное «я» включает «я» других людей. Начните с тех, кто вам наиболее близок и дорог, и постепенно расширяйте этот круг.

## Вера исцеляет

Вера может привести к положительным изменениям. Это подтверждают и исследования в области психотерапии. Как сказал один из наших учителей, доктор медицины и философии Джером Д. Франк: «Вера — это

самое дорогое, что у нас есть. Без нее мы бы просто пропали» [26].

Чтобы оценить меру воздействия веры на лечение, проводилось множество исследований. Во время одного из них группу пациентов, перенесших операцию на сетчатке глаза, подвергли тестированию, чтобы выяснить, насколько они верят в успех операции. Те из них, чья вера оказалась сильна, поправились гораздо быстрее тех, чья вера была невелика. Доктор Франк в своей вступительной речи по случаю вручения дипломов врачам сказал: «Поощряя веру в лечение, мы можем многократно увеличить эффект терапевтического воздействия, а это и есть та цель, к которой мы все должны стремиться» [26]. Вера может помочь вам найти ресурсы для здоровой, счастливой жизни.

### *Медитация на веру*

Начните с глубокой медитации по успокоению ума. Думайте об источнике вашей силы. Почувствуйте связь с ним и черпайте из него. Когда вы избавитесь от сомнений, вы раскроетесь навстречу новым возможностям. Внимательно изучите себя и состояние своего здоровья в широком контексте просветления и откройте гармоническое единство ума и тела, общества, природы и космоса.

## Заключение

**Е**сли вы измените образ своих мыслей, отказавшись от концепций, за которые держались прежде, вы найдете для себя в окружающем мире новые возможности. И хотя вы не можете изменить прошлое, в ваших силах изменить настоящее и будущее.

Любовь ко всем живым существам — это главное в буддизме и в жизни. Когда вы избавитесь от негативных, оценочных, критических мыслей, то что же останется? Чистый ум, каждое мгновение открытый навстречу всему положительному в любой ситуации и в любом человеке.

Спокойный ум зиждется на сострадании, черпая силы в глубоком чувстве и не цепляясь за то, что было или что должно быть. Окунитесь в пустоту с верой. Пустота полна возможностей: пусть чистый свет пробуждения засияет и для вас.

*Вечные истины —*

*Их светлые лучи*

*Делают тени прозрачными,*

*Прогоняя ночь.*

С. Александер Симпкинс



# Хронология буддизма

## БУДДИЗМ В ИНДИИ

563—483 гг. до н. э. — годы жизни Сиддхартхи Гаутамы, Будды.

528 г. до н. э. — достижение Буддой просветления.

483 г. до н. э. по настоящее время — буддийское учение старших (тхеравада, позже названная хина-яной).

483 г. до н. э. — Первый буддийский собор в Раджагрихе.

383 г. до н. э. — Второй буддийский собор в Вайшали и собор несогласных.

274—236 гг. до н. э. — правление царя Ашоки, последователя буддизма тхеравады.

237 г. до н. э. — Третий буддийский собор в Паталипутре; собрана и записана на языке пали «Трипитака».

200 г. до н. э. — 100 г. н. э. — записаны на санскрите сутры махаяны.

78—103 гг. — правление царя Канишхи, последователя буддизма махаяны.



Около 200 г. — Нагарджуна основал школу мадхьямики.

Около 400 г. — Асанга и Васубандху основали школу йогачары.

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ БУДДИЗМА

240 г. до н. э. — Цейлон (ныне Шри-Ланка) первым принимает буддизм. Учение принесено туда Махиндой, сыном царя Ашоки.

100 г. н. э. — буддизм тхеравады из Шри-Ланки распространяется на Бирму и Таиланд.

317–372 гг. — три корейских царства принимают буддизм, пришедший из Китая.

## БУДДИЗМ В КИТАЕ

100–400 гг. — индийские миссионеры-буддисты приносят учение Будды в Китай.

336–416 гг. — Хуэй-юань, возникновение в Китае Общества Белого Лотоса, учения Чистой Земли (Земли Амитабхи).

344–413 гг. — Кумараджива и его помощники переводят буддийские тексты на китайский язык.

374–414 гг. — годы жизни Сэн-чжао, переводчика и ученика Кумарадживы.

418–421 гг. — Бодхидхарма переводит на китайский язык «Аватамсака-сутру».

## Буддизм

440—528 гг. — годы жизни Бодхидхармы, основателя чань-буддизма (в Японии — дзэн).

538—597 гг. — Парамартха приносит в Китай учение йогачары.

538—597 гг. — годы жизни Чжи И, основателя буддизма тяньтай.

638—713 гг. — Хуэйнэн, предполагаемый основатель современного дзэн-буддизма, развивает идею мгновенного пробуждения.

643—712 гг. — годы жизни Фа-цзана, главного из патриархов буддизма хуаянь.

## БУДДИЗМ В ЯПОНИИ

552 г. — буддизм приходит в Японию из Кореи.

632—685 гг. — Ци-Куй приносит учение йогачары в Японию.

Около 800 г. — в Японию попадает учение тяньтай, превратившись в тэндай-буддизм.

1133—1212 гг. — Хонэн основывает школу дзёдо («Чистая Земля», учение Ами табхи).

1141—1215 гг. — Эйсай приносит в Японию учение дзэн Риндзая.

1173—1262 гг. — Синран основывает син-буддизм.

1200—1253 гг. — Догэн приносит в Японию сото-дзэн.

## Библиография

1. Abe, Masao. 1997. *Zen and Comparative Studies*. Honolulu: University of Hawaii Press.
2. \_\_\_\_\_. 1995. *Buddhism and Interfaith Dialogue*. Honolulu: University of Hawaii Press.
3. Anacker, Stefan. 1986. *Seven Works of Vasubandhu*. Delhi, India: Motilal Banarsidass.
4. Bunnag, Jane. 1973. *Buddhist Monk, Buddhist Layman*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
5. Burt, E. A. 1955. *The Teachings of the Compassionate Buddha*. New York: Mentor Books.
6. Carrithers, Michael. 1983. *The Forest Monks of Sri Lanka*. Oxford, England: Oxford University Press.
7. Chang, Garma C. C. 1971. *The Buddhist Teaching of Totality: The Philosophy of Hwa Yen Buddhism*. University Park: Pennsylvania State University Press.
8. Chattopadhyaya, Debiprasad, ed. 1981. *Taranatha's History of Buddhism in India*. Atlantic Highlands, N. J.: Humanities Press.
9. Ch'en, Kenneth. 1973. *Buddhism in China*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.

10. Cleary, Thomas. 1986. *The Flower Ornament Scripture: A Translation of the Avatmasaka Sutra*. Vol. II. Boston: Shambhala.
11. \_\_\_\_\_. 1997. *Stopping and Seeing: A Comprehensive Course in Buddhist Meditation by Chih-i*. Boston: Shambhala.
12. Coltrane, John. 1966. *On Meditations*. Universal City: Calif.: MCA Records.
13. Conze, Edward. 1995a. *Buddhist Texts Through the Ages*. Oxford, England: Oneworld Publications.
14. \_\_\_\_\_. 1995b. *A Short History of Buddhism*. Oxford, England: Oneworld Publications.
15. Cook, Francis H. 1977. *Hua-yen Buddhism*. University Park: Pennsylvania State University Press.
16. de Silva, Lynn A. 1975. *The Problem of Self in Buddhism and Christianity*. London: The Macmillan Press Ltd.
17. de Silva, Padmasiri. 1979. *An Introduction to Buddhist Psychology*. London: The Macmillan Press Ltd.
18. Ditlea, Steve. 2000. «A Century of Technology: A Hundred Years of Transforming the Fantastic into Reality». *Popular Mechanics*, January.
19. Dube, S. N. 1980. *Cross Currents in Early Buddhism*. New Delhi, India: Monohar.
20. Dumoulin, Heinrich. 1988. *Zen Buddhism: A History, India and China*. Vol. I. New York: Macmillan Publishing Company.
21. \_\_\_\_\_. 1990. *Zen Buddhism: A History, Japan*. Vol. II. New York: Macmillan Publishing Company.

22. \_\_\_\_\_. 1957. *Hinduism and Buddhism*. Vol. 1. London: Lund Humphries.
23. Eliot, Charles. 1959. *Japanese Buddhism*. New York: Barnes and Noble, Inc.
24. Ellis, Albert, and Robert A. Harper. 1971. *A Guide to Rational Living*. North Hollywood, Calif.: Wilshire Book Company.
25. Erickson, Milton H. 1978. Seminar in Phoenix, Arizona.
26. Frank, Jerome. 1975. «The Faith that Heals». Commencement Address, Johns Hopkins School of Medicine, May 23.
27. \_\_\_\_ and Julia B. Frank. 1991. *Persuasion and Healing*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
28. \_\_\_\_ and Rudolf Hoehn-Saric, Stanley D. Imber, Bernard L. Liberman, and Anthony R. Stone. 1978. *Effective Ingredients of Successful Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
29. Hadas, Moses, ed. 1961. *Essential Works of Stoicism*. New York: Bantam Books.
30. Humphreys, Christmas. 1974. *Exploring Buddhism*. London: George Allen & Unwin Ltd.
31. Inagaki, Hisao. 1995. *The Three Pure Land Sutras*. Kyoto: Nagata Bunshodo.
32. Ishii, Yoneo. 1986. *Sangha, State, and Society: Thai Buddhism in History*. Honolulu: University of Hawaii Press.
33. Kajiyama, Y. Y. 1989. *Kajiyama, Studies in Buddhist Philosophy*. Kyoto: Rinsen Book Co., Ltd.

34. Keel, Hee-Sung. 1995. *Understanding Shinran: A Dialogical Approach*. Freemont, Calif: Asian Humanities Press.
35. Kerouac, Jack. 1960. *The Scripture of the Golden Eternity*. New York: Corinth Books.
36. King, Winston L. 1980. *Theravada Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*. University Park: Pennsylvania State University Press.
37. Kiyota, Minoru. 1978. *Mahayana Buddhist Meditation: Theory and Practice*. Honolulu: University Press of Hawaii.
38. \_\_\_\_\_. 1978. *Shingon Buddhism: Theory and Practice*. Los Angeles: Buddhist Books International.
39. Lester, Robert C. 1973. *Theravada Buddhism in Southeast Asia*. Ann Arbor. University of Michigan Press.
40. Luk, Charles. 1991. *The Secrets of Chinese Meditation*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc.
41. Maslow, Abraham. 1971. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.
42. McCagney, Nancy. 1997. *Nagarjuna and the Philosophy of Openness*. London: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
43. Mendelson, E. Michael. 1975. *Sangha and State in Burma*. Ithaca, N. Y.: Cornell University Press.
44. Milani, Jean P. 1992. *Biological Science, an Ecological Approach*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

45. Mizuno, Kogen. 1995. *Buddhist Sutras: Origin, Development, Transmission*. Tokyo: Kosei Publishing Company.
46. Mullahy, Patrick. 1948. *Oedipus Myth and Complex*. New York: Hermitage Press.
47. Murti, T. R. V. 1960. *The Central Philosophy of Buddhism*. London: George Allen and Unwin Ltd.
48. Niwano, Nikkyo. 1982. *A Buddhist Approach to Peace*. Tokyo: Kosei Publishing Company.
49. Paul, Diana Y. 1984. *Philosophy of Mind in Sixth-Century China*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.
50. Pine, Red. 1989. *The Zen Teaching of Bodhidharma*. San Francisco: North Point Press.
51. Price, A. F. and Mou-lam Wong. 1990. *The Diamond Sutra & The Sutra of Hui-neng*. Boston: Shambhala.
52. Rahula, Rev. Walpola. 1966. *History of Buddhism in Ceylon*. Colombo: M. D. Gunasena & Co. Ltd.
53. Rhys Davids, C. A. F. 1914. *Buddhist Psychology*. London: G. Bell and Sons Ltd.
54. Rhys David, T. W. 1890. *Buddhism: A Sketch of the Life and Teachings of Gautama, The Buddha*. London: Society for Promoting Christian Knowledge.
55. Sekida, Katsuki. 1977. *Two Zen Classics*. New York: Weatherhill.
56. Shim, Sang Kyu. 1995. «What Are the Martial Arts?» *Tae Kwon Do Times* (Bettendorf, Iowa: Tri-Mount Publications), 16, no. 2 (September).

57. Simpkins, C. Alexander, and Annellen M. Simpkins. 1997. *Zen Around the World*. Boston: Tuttle Publishing.
58. \_\_\_\_\_. 1999. *Simple Zen: A Guide to Living in Balance*. Boston: Tuttle Publishing.
59. \_\_\_\_\_. 1996. *Principles of Meditation*. Boston: Tuttle Publishing.
60. \_\_\_\_\_. 1997. *Living Meditation*. Boston: Tuttle Publishing.
61. \_\_\_\_\_. 1998. *Meditation from Thought to Action*. Boston: Tuttle Publishing.
62. Stryk, Lucien. 1968. *World of the Buddha Reader*. Garden City, N. Y.: Doubleday & Company, Inc.
63. Suzuki, Beatrice Lane. 1969. *Mahayana Buddhism*. New York: Macmillan Company.
64. Suzuki, D. T. 1978. *Essays in Zen Buddhism* (First Series). New York: Grove Press.
65. \_\_\_\_\_. 1973. *The Lankavatara Sutra*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd.
66. \_\_\_\_\_. 1970. *Shin Buddhism*. New York: Harper and Row Publishers.
67. Swearer, Donald K. 1995. *The Buddhist World of Southeast Asia*. New York: State University of New York Press.
68. Thomas, Edward J. 1959. *The History of Buddhist Thought*. New York: Barnes and Noble, Inc.
69. Timberlake, William. 1984. «Behavior Regulation and Learned Performance Some Misapprehensions and Disagreements». *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 41: 355–375.



70. Tucker, Mary Evelyn, and Duncan Ryuken Williams. 1997. *Buddhism and Ecology*. Cambridge: Harvard University Center for the Study of World Religions Publications.
71. Watanabe, Shoko. 1968. *Japanese Buddhism: A Critical Appraisal*. Tokyo: Kokusai Bunka Shinkakai Japanese Cultural Society.
72. Watts, Alan. 1973. *This Is It*. New York: Vintage Books.
73. White, John, ed. 1975. *Frontiers of Consciousness: The Meeting Ground Between Inner and Outer Reality*. New York: Julian Press.
74. Whitmyer, Claude, ed. 1944. *Mindfulness and Meaningful Work*. Berkely, Calif.: Parallax Press.
75. Wickramasinghe, Martin. *Buddhism and Art*. Olcott Mawatha, Colombo: M. D. Gunasena & Co., Inc. undated.
76. Yamasake, Taiko. 1988. *Shingon: Japanese Esoteric Buddhism*. Boston: Shambhala.
77. Yutang, Lin, ed. 1942. *The Wisdom of China and India*. New York: Random House.

Другие книги серии:



*С. Александер Симпкинс, Аннелен Симпкинс*

## **Тибетский Буддизм**

Книга «Тибетский буддизм» в доступной форме излагает основные принципы и идеи северной махаяны, то есть той ветви буддийского учения, которая в течение нескольких веков развивалась в Тибете. Тибетский буддизм отличается от других направлений буддизма тем, что в его рамках разработаны весьма эффективные практики, направленные на изменение сознания. С помощью этих практик любой человек может научиться по-новому смотреть на мир, дабы обрести счастье и внутренний покой.

*А также:*

*С. Александер Симпкинс, Аннелен Симпкинс*

**ДЗЭН**

**Даосизм**

**Конфуцианство**

*Жан Сервье*

**Магия**

*Антуан Февр*

**Эзотеризм**

*Серж Ютен*

**Тайные общества**

*Научно-популярное издание*

**С. Александер Симпкинс, Аннелен Симпкинс**  
**Буддизм**

Перевод *Т. В. Голубевой*

Редактор-консультант  
*А. Костенко*

Корректоры  
*Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева, О. Сивовок, Е. Введенская*

Оригинал-макет: *Т. Петушкова*

Обложка: *В. Миколайчук*

ООО Издательский дом «София»,  
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9

ЛР № 1027709023759 от 22.11.02.

Для дополнительной информации:  
Издательство «София»,  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 20.05.2006 г.  
Формат 70х100/32. Усл. печ. л. 8,43.  
Тираж 4000 экз. Зак. № 3-439.

**Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»**  
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: (495) 105-34-28, 105-35-22, 105-35-34  
в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

**Книга — почтой**  
в России: тел.: (495) 476-32-58, e-mail: kniga@sophia.ru  
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,  
e-mail: postbook@sophia.kiev.ua,  
<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО ПИК «Идел-Пресс» в полном  
соответствии с качеством предоставленных материалов.  
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2









В этой книге в простой, всем понятной и доступной форме раскрываются основные, порой весьма сложные, противоречивые и парадоксальные концепции буддизма, его главные темы и понятия, такие как Четыре Благородные Истины, Восьмеричный и Срединный Пути, а также нравственные принципы и категории. Кроме того, читатель познакомится с краткой историей буддизма, основными его направлениями и множеством школ, возникавших внутри буддизма со времени его основания до наших дней. Любители медитации найдут для себя простые, но весьма эффективные разновидности медитации, практикуемые не только буддистами, но и самыми разными людьми, изучающими духовные практики, — медитации, помогающие развитию мышления, концентрации внимания, наблюдения, остроты ума и даже сообразительности.



ISBN 5-9550-0622-2



9 785955 006222